

COURS D'INTRODUCTION A LA GROSSESSE

Brève introduction

Lorsque naît en vous le désir d'enfanter, il est bon de songer à une s'informer, exactement comme quand on veut exercer une profession ou affronter une épreuve importante : pour chaque situation, nous devons être spécifiquement préparés

La naissance d'un enfant est un moment déterminant dans nos vies, un moment qui mérite une profonde connaissance de ce que l'on s'apprête à vivre. J'espère donc chers futurs parents que ce « COURS INTRODUCTIF A LA GROSSESSE » vous sera pour vous d'une grande aide.

Je ne vous présente pas un traité scientifique en la matière, mais seulement des informations de base que chaque femme, chaque couple, doit connaître pour suivre de manière consciente ce qui se passe durant les neuf mois de gestation.

Je ne peux que vous souhaiter de tout cœur, en plus de ce que vous apprendrez, d'obtenir le meilleur résultat à tous les niveaux, pour votre bien-être et celui de votre enfant, bien-être qui aura des répercussions sur la société de demain.

Je vous serai aussi reconnaissante pour toutes les suggestions ou les questions que vous voudrez bien me transmettre et vous souhaite de vivre dans la plus grande sérénité, votre aventure de mère.

Avec beaucoup d'Amour
Bianca

1. Apprenons à connaître la vie prénatale

1.1 La vie prénatale

On ne pourra jamais changer la société si on ne change pas d'abord la façon de naître. Les nouvelles connaissances scientifiques et psychologiques nous informent que la santé physique et psychique des futures générations dépend des sentiments qui animent leurs parents. Aujourd'hui, le couple possède d'extraordinaires outils d'information, de formation et de transformation de la

société qui sont à disposition de la femme, du couple, mais aussi des jeunes, afin qu'une fois adultes, ils soient déjà informés sur la manière de procéder pour assurer à tous une meilleure qualité de vie.

Ce qui nous intéresse ici principalement c'est la phase prénatale, période déterminante pour tout le reste de l'existence, mais de laquelle on ne parle encore que trop peu. Pour donner un exemple : quand on parle d'enfants, c'est toujours et seulement d'enfants déjà nés. Les enfants en gestation, ne sont jamais considérés comme tels, sinon pour des aspects purement médicaux.

Aujourd'hui il est grand temps de porter toute l'attention qui se doit à l'enfant en gestation, lequel, sur la base de recherches faites partout dans le monde sur la vie intra-utérine, n'est pas du tout un être passif mais doit être considéré comme une personne à part entière, ayant des besoins et digne de toutes les attentions, et par-dessus d'Amour. Car l'Amour est la nourriture essentielle des enfants en gestation et tout leur bien-être dépend de cet Amour.

Les enfants non désirés sont à ce titre des cas à risque en ce qui concerne les troubles affectifs. Un psychologue allemand, Ludwig Janus originaire de Heidelberg, dans son livre intitulé « enfants non voulus » (Ungewollte Kinder) mentionne de nombreux cas de personnes venues le consulter parce qu'elles étaient tourmentés et sans être en mesure de donner une explication. Au cours de l'analyse, il s'est avéré qu'ils avaient tous été des enfants non voulus ou non acceptés par un seul ou bien les deux parents. Ce genre de situations comme jettent les bases pour des vies malheureuses voire pour certaines maladies.

Cela montre bien le degré de conscience avec lequel toutes les femmes devraient vivre leur grossesse, et leur faire réaliser à quel point cet événement extraordinaire est une source d'enrichissement pour elles lorsqu'elle parviennent à donner le meilleur à la nouvelle créature qui s'apprête à venir au monde.

L'évolution non seulement physique mais aussi psychique de l'enfant commence dès le moment de la conception. Le résultat des nombreuses recherches commencées il y a une quarantaine d'années montrent la vraie identité de l'enfant en gestation, affirmant que le bébé est doté de capacités sensorielles, réagit aux conditions environnementales, est capable d'éprouver des émotions et est heureux quand il se sent en étroite relation avec ses parents. En effet, le lien avec les parents est déterminant, spécialement avec la mère, et c'est au son de sa voix que le bébé est particulièrement sensible. Le rôle du père est bien sûr aussi important. Les deux parents sont indispensables, chacun dans un rôle différent mais unis dans la volonté commune de donner le même amour à leur

enfant. Ce lien portera ses fruits non seulement durant l'enfance, mais à l'adolescence et bien au-delà. Les enfants ont besoin d'un point de référence solide sur lequel reporter toute leur confiance, et les bases de ce lien peuvent d'ores et déjà être jetées durant la vie prénatale.

Michel Odent, un gynécologue français notoire qui vit et travaille aujourd'hui à Londres, pionnier convaincu de la psychologie prénatale, affirme que la bonne santé de l'individu commence dans le ventre de la mère. Il affirme aussi que l'« on ne pourra pas changer la société si on ne change pas la manière de faire naître ses propres enfants ». Cette phrase nous fait comprendre que même dans le monde de la gynécologie et de l'obstétrique, il y aurait un renouvellement à opérer, une mise à jour des pratiques afin de les harmoniser avec les valeurs que les nouvelles connaissances médicales et psychologiques ont mis à jour concernant le parcours prénatal.

En effet, le moment est venu de donner une grande importance à l'aspect psychologique du processus. Il est vrai et on doit le reconnaître que depuis que la médecine s'est emparée du « parcours de la naissance », la mortalité infantile et maternelle a sensiblement diminué, et de nombreux désagréments liés à la grossesse ont été résolus, mais il est vrai aussi que l'on a perdu de nombreux aspects qui dans le passé donnaient à la naissance d'un enfant un caractère sacré, aspects et valeurs qui doivent aujourd'hui être réhabilités.

Si les parents sont conjointement et profondément conscients de la tâche qu'ils sont sur le point d'accomplir et de la responsabilité qu'ils vont assumer dans l'élaboration du nouvel individu qui va être donné non seulement à la famille mais aussi à la société, ils devront être capable de renoncer à tout ce qui pourrait causer des dommages à l'enfant (cigarette, alcool, aliments non adaptés, etc.) pour donner à leur enfant le meilleur d'eux-mêmes à tous les niveaux et de vivre en fonction de leur rôle du moment contrôlant aussi leurs pensées et leurs sentiments de manière à ce qu'ils donnent à l'enfant les meilleurs modèles, ceux qui resteront pour toujours inscrits dans sa conscience. Cela demande bien des fois, une auto-éducation et un vrai travail sur soi.

En effet, l'enfant en gestation vit tout ce que la mère ressent, car mère et fils durant la gestation sont un seul et même corps, même si conjointement, chacun mène sa propre évolution et sa propre vie.

L'enfant, déjà dans la phase prénatale, est un être profondément relationnel, en mesure de donner et recevoir de l'Amour. Cette relation d'Amour avec la mère mais aussi avec le père qui s'opère dès la gestation, peut déterminer

positivement le futur développement physique et psychique de l'enfant. Tout cela marque en profondeur la mémoire cellulaire de l'enfant, en créant les prémices de sa santé physique et mentale.

Les nouvelles découvertes que nous apportent la science et la psychologie dans ce domaine nous permettent de comprendre que la santé physique et mentale des futures générations dépend du comportement et des sentiments que les parents ont à l'égard de leur progéniture.

Il en résulte que le couple actuel possède un extraordinaire instrument de formation et de transformation de la société, instrument qui devrait être présenté aux jeunes générations, notamment au cours de leur scolarité, de façon à ce que, une fois adultes, ils soient déjà en possession des bases nécessaires qu'ils pourront donner à eux-mêmes, à leur famille ou à la société pour une meilleure qualité de vie.

Il va de soi qu'une grossesse marquée par l'Amour représente un extraordinaire outil de prévention non seulement contre les maladies, mais aussi contre la violence, la criminalité et tout ce qui aujourd'hui trouble notre monde.

Pour résumer, on ne peut que répéter que l'Amour est le meilleur élément pour forger une société saine et encline à la paix

1.2 Lettre ouverte à toutes les femmes

La paix commence dans l'utérus de la mère - le secret pour améliorer l'avenir de l'humanité se trouve dans la vie prénatale. C'est donc, la mère, en tant que principale intéressée, qui se doit de cultiver en elle la conscience d'être celle qui détient la clé des forces de vie, et par conséquent d'être en mesure d'accueillir la progéniture de telle façon à assurer une meilleure qualité de vie pour les futures générations.

Chères amies,

Aujourd'hui je veux vous dévoiler un secret. Vous savez qui vous êtes ? Personne ne vous l'a jamais dit ? Non ? Alors c'est moi qui vais vous le dire : **vous êtes les mères de l'humanité**. On parle tellement de paix ; tout le monde voudrait que partout règne la paix. On institue des « journées de la paix ». Nous souhaitons tous vivre un jour dans un monde en paix. Mais au lieu de ça, la violence, la criminalité et tellement d'autres choses négatives ont cours sur cette terre. La

police arrête, les tribunaux punissent, beaucoup d'actions sont menées pour tenter de freiner toutes ces choses qui nous empêchent de vivre en paix entre les nations comme entre les personnes. Car la paix n'est pas seulement une absence de guerre. La paix est le résultat d'une vie fondée sur les choses justes, claires, sincères, honnêtes, sur la collaboration, la tolérance, sur l'**AMOUR** en somme. La paix est inhérente au genre humain.

Mais alors, comment expliquer que l'on nous dise à nous les femmes que nous sommes des mères de l'humanité ? Nous le sommes car c'est à nous qu'a été donné le privilège de mettre au monde nos enfants. Si nous passons nos grossesses en transmettant à nos petites créatures en formation des flux d'Amour, en parlant avec eux de belles choses, en chantant pour eux, en les faisant grandir dans la joie d'être attendus, aimés, accompagnés dans leur chemin de vie par maman et papa, tous deux tournés vers le petit être en formation qui s'apprête à apporter la joie au sein de la famille, Ils seront les nouvelles générations qui apporteront la paix dans le monde. **Il suffira alors de mettre au monde nos enfants avec beaucoup d'Amour, en les concevant dans l'Amour, et en les imprégnant d'Amour.** Et lorsque tous les enfants naîtront et grandiront imprégnés d'Amour, celui-ci fera partie intégrante de leur tempérament et se transformera en respect de l'autre, en tolérance, en toutes ces qualités qui nous font tant défaut aujourd'hui dans nos rapports et qui nous feront vivre dans une parfaite harmonie.

LA PAIX COMMENCE DANS L'UTERUS MATERNEL

Gandhi l'a dit et bien d'autres philosophes aussi. **Le secret pour améliorer l'avenir de l'humanité est dans la vie avant la naissance.**

Depuis près d'un demi-siècle, de nombreux scientifiques et chercheurs, grâce aux nouveaux outils biotechnologiques, ont commencé à sonder le monde intra-utérin, et c'est comme cela qu'il a été possible de connaître la vraie identité de l'enfant in utero. Autrefois, on croyait que l'enfant en gestation était seulement une masse de cellules totalement insensible. Aujourd'hui au contraire, on sait de façon certaine que l'enfant vit en symbiose avec la mère, participant à chacune de ses pensées, à chacun de ses sentiments et de ses comportements. La mère doit donc fonder son mode de vie par rapport à la tâche qu'elle est sur le point d'accomplir : la création d'un nouvel individu, qui devra porter dans le monde seulement des choses positives. Et cela dépend principalement de la mère, mais aussi du père et de l'environnement dans lequel ils se trouvent. **La mère est en mesure d'accomplir des miracles car elle détient la clé des forces de la vie.** C'est comme cela que l'on peut forger une humanité renouvelée. Cela vous semble peu ?

N'est-ce pas un travail merveilleux ? Nous les femmes, être celles par qui arrive le nettoyage de tout ce qui est négatif.

Bien entendu, tout cela est dans une certaine mesure - au moins pour le moment - juste un rêve, mais si vous songez bien et si nous sommes toujours plus nombreux à comprendre le sens de ce que je vous dis, nous pouvons admettre que les choses changent. Les mères, après la naissance de leurs enfants, devront poursuivre l'éducation, apprendre à leurs enfants le respect, l'honnêteté, le bien en général, **alors les gens regarderont leurs femmes avec d'autres yeux et verront en elles des créatures qui méritent toute la confiance, l'aide et le soutien.** Et si ce que je vous dis vous convainc, transmettez ceci à vos filles, vos sœurs, à vos amis, mais aussi aux hommes de la famille, car tout le monde doit savoir.

Imaginez ce que serait un monde où les enfants naîtraient seulement imprégnés de cet Amour? Ne serait-ce pas merveilleux ? Tout cela ne dépend que de nous, les femmes, avec le soutien de nos hommes bien sûr, mais nous nous devons de faire progresser cette nouvelle façon de donner naissance à nos enfants. Et comme le dit aussi un gynécologue français bien connu Michel Odent: **"On ne pourra jamais changer la société, si on ne change pas la façon de donner naissance à nos enfants. "**

Je vous embrasse avec toute ma confiance. Votre Bianca

1.3 Ce que toutes les femmes devraient savoir

Il n'est plus permis d'envisager une grossesse sans aucune information. Notez que si la première phase est positive à tous les niveaux, (physique, mental et spirituel) cela constituera le fondement de toutes les étapes ultérieures. Une information utile est donc toujours indispensable.

Le but et l'intérêt de ce qui suit est de fournir aux futures mamans toutes les informations qui sont essentielles et utiles concernant la vie prénatale et qui pourront lui servir tout au long de sa grossesse afin qu'elles puissent la vivre en pleine conscience et dans la plus grande sérénité, pour son bien être mais par-dessus tout celui de son enfant.

Le but étant de faire naître son enfant dans un climat d'amour, d'attente en participant attentivement à sa formation, de manière à lui donner tout de suite les bases d'une vie saine et sereine, ce qui contribuera ainsi au développement de son extraordinaire potentiel inné physique et mental.

En fait, il y a une chose à savoir tout au long de sa grossesse : Dès le début, il ne se forme pas seulement le corps physique de l'enfant mais aussi sa psyché et par conséquent, son caractère. C'est le pivot autour duquel se développent les nouvelles connaissances en matière de pré-natalité.

L'accompagnement prénatal est destiné aux parents qui, avec leurs expressions continues d'amour et d'attention, transmettent à l'enfant ces valeurs spirituelles et humaines dont il a besoin pour mener à bien sa propre vie et aussi développer les extraordinaires dons qu'il possède de façon innée.

Il y a seulement quelques années de cela, la naissance d'un enfant était pour la plupart d'entre nous un événement qui se limitait seulement à l'aspect physique de l'accouchement, aujourd'hui, les recherches dans ce domaine montrent que l'enfant durant toute sa vie prénatale est tout sauf un être passif.

Les résultats des récentes recherches montrent en effet que le bébé est bien doté de capacités sensorielles, qu'il est sensible aux conditions environnementales, qu'il est capable de sentiments, d'émotions et qu'il est intimement impliqué dans la sphère émotionnelle et affective de ses parents.

Par exemple, si entre ses parents se déclenche une violente dispute, l'enfant peut être saisi par une crise de tachycardie qui peut durer plusieurs jours avant de revenir à la normale. La répétition de cas semblables donnerait lieu à un traumatisme lourd dont l'individu pourrait être affecté toute sa vie durant.

Cela montre la grande sensibilité et la participation de ces êtres en cours de fabrication, sensibilité à tout ce qui peut le déranger (un petit bruit désagréable, une musique agressive ou des voix discordantes), mais sensibilité aussi aux choses agréables comme la voix de sa mère, de son père et de toutes les personnes qui l'entourent. L'enfant in utero suit tout ce qui se passe dans son environnement, développant ainsi ses capacités innées d'apprendre et en même temps de stimuler les diverses fonctions de ses organes sensoriels.

Il ne suffit donc pas de suivre le bon déroulement de sa grossesse par les échographies, les analyses cliniques ou les examens médicaux pour s'assurer de sa parfaite santé et de celle de son enfant. Il est primordial d'être aussi attentif à répondre correctement à la relation mère-père-enfant sur le plan affectif, afin que puisse naître un être complet et sain non seulement de corps mais aussi d'esprit.

Alors que faire? Eh bien transmettre autant que faire se peut à l'enfant des sentiments et des émotions positives et **surtout beaucoup d'amour** dans une acceptation joyeuse de sa propre existence. **L'amour est la nourriture de**

l'enfant. L'Amour l'aide dans sa croissance. Les deux parents devront parler avec lui, lui chanter des chansons, jouer avec lui, lui permettre d'écouter des histoires, des chansons et des mélodies douces. Parmi la musique classique, Mozart et Vivaldi sont les favoris, en particulier les comptines. Après sa naissance, l'enfant reconnaîtra ainsi tous les sons déjà entendus et comprendra que la naissance a été seulement un moment de transition entre le «avant» et l'«après» et qu'il y a une continuité dans tout ce qu'il connaissait à l'intérieur. On peut faire valoir, par conséquent, que tout ce que l'enfant éprouve pendant la vie prénatale se reflète dans le reste de sa vie, et forment ainsi ses bases. **Et si la première phase est positive à tous les niveaux, elle sera le fondement de toutes les étapes ultérieures, qui à leur tour évolueront par conséquent de façon positive.**

Cependant, chaque signe d'attention et de tendresse que l'on donne à son enfant ne se limite pas au fait, en soi, mais sert de stimulus à tous les organes sensoriels qui sont en formation. Ce sont ces expériences-là qu'il vit en symbiose avec la mère. Cela nous fait comprendre ô combien il est important d'inter-agir de multiples manières et dès cette phase avec l'enfant, qui, lors de sa naissance, portera en lui neuf mois d'expérience sensorielles

C'est pourquoi, durant la grossesse, la future mère devra s'adapter dès les premiers instants à sa mission de formatrice, en essayant de contrôler ses pensées, ses sentiments et ses comportements.

Les diverses études psychologiques et psychanalytiques montrent que l'enfant perçoit les émotions de la mère et enregistre les sentiments, les pensées et les idéaux qui occupent son cœur et son esprit.

La voix de la future mère joue un rôle structurant sur le psychisme de l'enfant. Tout cela est transmis en partie par les hormones, mais aussi grâce à l'empathie qui est à la base du lien mère/enfant. Par conséquent, la future mère peut fournir à l'embryon tout d'abord puis au fœtus, les meilleurs éléments et les conditions les plus favorables qui permettront à l'enfant de développer au mieux tout l'extraordinaire potentiel contenu dans son patrimoine génétique.

Le père aussi, joue un rôle dans ce sens en partageant avec la maman l'attente et en créant autour d'elle une atmosphère de respect, d'amour, de soutien, de protection et de sérénité, Il peut aussi communiquer avec l'enfant par sa voix et son toucher, il peut ainsi créer les premiers liens, qui seront toujours plus consolidés. Désormais, on ne parle plus seulement de lien mère/enfant, mais de mère/père/enfant. En effet, la présence et l'implication du père est très

important pour le développement de l'enfant. Et même si le père suit en connaissance de cause toutes les étapes du développement de l'enfant en gestation, il se crée dès le départ dans cette triade l'attachement, ce lien empathique, qui représente pour le nouvel être sa première expérience d'amour et aussi pour le couple la consolidation de leur union.

Pour l'enfant, le manque de relation affective équivaut à de la peur et la peur mène à de nombreuses blessures qui se produiront au cours de sa vie, entraînant de nombreuses souffrances.

C'est sur la base de tous ces éléments que progressivement on devient parents. Malheureusement, la société ne nous prépare pas du tout à cette fonction. Mais les informations sur tout ce qui concerne « la vie prénatale » contribuent à créer à cet égard de nouveaux modèles.

L'accompagnement à la naissance ne coûte rien, cela demande simplement une prise de conscience de la part des futurs parents et tous ceux qui sont les entourent, les gynécologues, les obstétriciens, les psychologues, les praticiens, la famille, la société en général. La notion d'accompagnement prénatal devrait, en effet, entrer dans la conscience collective. Il est important de saisir toutes les occasions pour diffuser ces informations.

Imaginez un monde où les enfants ne naîtraient qu'n étant pleinement désirés, où la l'enfant soit aimé avant même d'être conçue, où la naissance d'un enfant serait considérée comme un événement sacré, tout comme la femme qui le porte Si cela pouvait se produire, nous vivrions dans un monde certainement meilleur. Et c'est justement à « ce monde meilleur » que nous aspirons, pour le bonheur de nos enfants, petits-enfants et tous ceux qui arriveront dans le futur.

L'accompagnement prénatal physique et émotionnel est donc important à plusieurs niveaux :

- physiologique, car il aspire à créer un individu physiquement sain;
- psychologique, car il vise à la formation de la psyché de l'individu et son caractère fort et équilibré;
- anthropologique, parce que d'une importance capitale pour la vie de l'humanité et son évolution;

- préventif, car une grossesse qui se déroule dans la sérénité, la joie et la quiétude rend plus facile l'accouchement, évite les traumatismes psychique et empêche les naissances prématurées. **L'action préventive tend aussi à empêcher l'émergence de tendances à la violence et à la criminalité.**

En substance, le but ultime de l'accompagnement prénatal est d'assurer une meilleure qualité de vie pour l'enfant, la famille, la société et par conséquent pour le monde entier. Il est préférable de donner naissance à un enfant psychologiquement et physiquement en bonne santé, plutôt que d'avoir à recourir à des thérapies par la suite.

1.4 L'enfant parle à ses parents depuis l'utérus maternel

*Si l'on parvient à écouter son enfants, il peut nous permettre de comprendre que l'Amour qu'il reçoit sous toutes ses formes lors de sa formation, que ce soit de la part de sa mère comme de son père est important. En effet: **L'amour est LA nourriture de l'enfant in utero aussi bien du point de vue psychologique que physique.***

Un enfant parle dans l'utérus de sa maman:

Je suis heureux que vous m'ayez donné la possibilité de communiquer avec le monde, parce que j'ai beaucoup de choses à dire, au nom de tous les enfants qui sont sur le point de naître et de ceux qui naîtront.

Tout d'abord je tiens à remercier ma maman qui avec beaucoup de douceur, me fait non seulement parvenir la nourriture dont j'ai besoin pour la construction de mon corps, mais aussi pour toute la tendresse et l'affection qu'elle m'apporte sous des formes diverses. Toutes ces choses je les ressens bien sûr et je sens surtout qu'elle m'aime déjà beaucoup et qu'elle attend avec impatience le jour où elle pourra me serrer dans ses bras. J'ai tout aussi hâte d'arriver à ce jour pour pouvoir moi aussi connaître son visage, son odeur, sa chaleur ! Mais il faut bien sûr être patients. En attendant, j'aime entendre sa voix, en particulier lorsqu'elle s'adresse à moi. Et même quand elle le fait uniquement par la pensée, je le perçois car durant cette longue période des neuf mois, nous ne faisons qu'un, même si dans le même temps, nous sommes deux personnes distinctes, ayant chacune son propre destin et son propre cheminement de vie.

Et comme j'entends ses pensées, je perçois également ses sentiments et je me réjouis quand je ressens la paix et la tranquillité. Si elle est calme, je peux l'être moi aussi, et quand je suis calme, je peux mieux m'occuper de la construction de

mes cellules qui vont constituer chaque partie de mon petit corps. C'est un gros travail, mais ma mère m'aide à cela en collectant les meilleurs nutriments dont j'ai besoin. Je lui suis très reconnaissant de cela aussi parce que tout ce qui vient d'elle est rempli d'amour. Ses pensées, ses sentiments, tout est plein d'amour ; je reçois ainsi tout ce qui est nécessaire à la formation de mon psychisme. Et cette collaboration est magnifique. Alors Merci maman !

Ce que j'aime surtout c'est quand elle chante pour moi ! En effet, entendre de la belle musique me fait du bien et je sens que ça m'aide aussi à grandir. Maman connaît tant de belles chansons. Il y a ces douces berceuses, que je suis sûr qu'elle continuera à me chanter quand je serai dans mon berceau. Entendre ces chansons que j'ai déjà entendu quand j'étais dans son ventre, ça me calmera certainement dans les moments difficiles et surtout cela m'aidera à comprendre que la naissance n'aura été qu'une transition et que tout ce qu'il y avait à l'intérieur, je peux le retrouver à l'extérieur.

C'est d'ailleurs peut-être pour ça que mes oreilles sont déjà en mesure d'entendre, justement pour stocker dès maintenant tous les bruits et être en mesure de les reconnaître et de mieux les apprécier plus tard.

En fait, je connais tous les bruits de ma maison: le téléphone, l'aspirateur, mais ce que j'aime par-dessus tout, c'est la voix de ma mère, quand elle me parle, ou quand elle chante pour moi.

Cela fait cinq mois que je suis dans le ventre de ma maman et je suis déjà capable de participer à tout ce qui se passe à l'extérieur. Je reconnais non seulement la voix de ma mère, mais aussi celle plus grave de mon papa. Que c'est chouette quand il me caresse ! En fait il caresse le ventre ma maman bien sûr, mais je sais que c'est lui car il a une façon particulière de le toucher qui me rend heureux à chaque fois. Ce qui m'amuse plus que tout c'est lorsque je joue au foot ! Même papa et maman y prennent plaisir, je pense que c'est parce qu'ils sentent bien que je suis là, et moi je suis encore plus content qu'eux car je sens que je suis attendu et aimé car pour nous, l'amour est un aliment essentiel.

Je suis vraiment triste pour tous les enfants qui auparavant ne pouvaient pas vivre ces moments si joyeux car auparavant, tout le monde croyait qu'avant la naissance, nous autres les enfants nous étions des petits êtres incapables de percevoir quoi que ce soit, pas même la douleur physique. Ils disaient qu'on ne devenait une personne à part entière qu'une fois qu'on naissait ; avant, ils nous considéraient juste comme un amas de cellules. Seule notre maman nous retenait dans son cœur, et malheureusement pas toutes... mais je n'aime pas trop parler de ça car c'est trop douloureux.

Maintenant tout est différent, et cela nous le devons aux nombreux scientifiques et chercheurs qui depuis de nombreuses années explorent notre univers, celui qui se trouve à l'intérieur du ventre de nos mamans. Ils peuvent le faire maintenant aussi parce qu'ils possèdent des appareils perfectionnés que nous n'aimons pas beaucoup il faut l'admettre car ils sont terriblement bruyant. Mais il est vrai que désormais, papa et maman peuvent nous voir dans une petite fenêtre et je sais que c'est pour eux beaucoup d'émotion. Ils peuvent ainsi nous voir sucer notre pouce ou encore faire pipi, ils voient nos mouvements et arrivent même à dire la plupart du temps si on est un garçon ou une fille. Généralement, c'est papa qui veut savoir, maman elle, elle dit que ça lui est égal, pourvu que son bébé soit bien portant.

Aujourd'hui c'est sûr que les médecins nous observent, nous contrôlent, nous mesurent pour voir si tout va bien. Pour nous, c'est sûr que ça n'est pas très agréable, j'ai même entendu dire que nous serons une génération passionnés d'hélicoptères, parce que c'est exactement le bruit que font les appareils qui nous observent.

Parfois, ils entrent dans le sac qui nous enveloppe avec une très longue aiguille pour prélever du liquide, et ça, ça fait vraiment peur. Je sais que certains enfants arrivent avec leur petite main à repousser l'aiguille de peur qu'elle les pique. Encore une chose bien étrange, mais ils disent que c'est important.

Nous devons tout de même être reconnaissants envers tous ces chercheurs, car c'est à eux que nous devons le fait d'être aujourd'hui pris en considération et d'être au centre de l'attention car nous en avons bien besoin même si nous ne sommes pas encore nés. Et en général, on ne parle toujours que de ceux-là, mais nous aussi nous sommes l'avenir de cette société en cours de rénovation.

Il y a une chose que j'aime vraiment c'est quand papa et maman se promènent dans la nature. A ce moment-là, je ressens vraiment l'apport bénéfique de ce qu'ils appellent «l'oxygène». Ils disent qu'il est très important pour la formation du cerveau. Ils disent aussi que lorsque le cerveau est bien développé, cela profite également à tous les autres organes ; Je crois que là-dessus ils ont vraiment raison. J'espère donc que maman et papa iront souvent faire un tour à la campagne, non seulement pour mon bien mais aussi parce que pour eux c'est un beau moment qu'ils passent ensemble et ça leur fait aussi du bien. Il faut dire qu'ils passent le plus clair de leur temps au travail alors ces belles promenades ça nous rapprochent tous les trois et on peut alors ressentir pleinement ce qu'ils appellent le « bonding » (le lien) qui unit maman/papa/bébé et nous maintiendra

unis et proches toute notre vie. Ressentir cette chose-là, ça m'apporte une grande paix et un immense sentiment de sécurité.

Je suis vraiment content d'avoir pu dire toutes ces choses. Il y en aurait bien d'autres à ajouter, mais je le ferai à une autre occasion. Ah si ! j'ai deux dernières choses à dire: Quand je sortirai, j'aimerai que mon papa soit là près de nous, je suis certain que même maman sera contente. Et puis aussi, juste après ma naissance, j'aimerai rester avec ma maman car le passage du fœtus à l'enfant est un moment très délicat, et si je suis près de ma mère je me sentirai plus protégé et davantage en sécurité ; en plus de ça, je voudrais rester près de ma mère, aussi pour répondre à son regard et pour recevoir ses baisers, ses caresses. Nous devons rester ensemble pour faire exister aussi tous les sentiments dont nous avons rêvé durant les mois qui ont précédé. Quelle immense joie ce sera quand elle me prendra dans ses bras !

La présence de mon papa sera aussi très importante. Je voudrais que ce soit lui qui coupe mon cordon ombilical et me sépare de ma maman afin de constituer ainsi notre famille. Ce serait bien aussi que mon papa me donne le premier bain. Nous sommes très sensibles, nous les enfants à ce genre d'attentions-là.

Je suis sûr que tout le monde va se demander: mais comment il fait pour comprendre, pour distinguer les mots, entendre ce qu'ils lui disent ? En fait, ce ne sont pas les mots et leur sens qui entrent en moi, mais un flux de sentiments très forts qui n'ont pas besoin de phrases ou de concepts eux. Ces informations arrivent directement dans mon cœur qui lui comprend tous les sentiments sincères et bienveillants.

C'est comme ça que je m'apprête à grandir dans ce monde et je sens que je serai avec ça un être positif avec toutes les conséquences qui vont en découler, et tout ça grâce à ma maman, à mon papa et à tous ceux qui m'attendent impatiemment et qui me donnent leur amour.

Ce que je voudrais Pour terminer, c'est ajouter dans la Charte des droits de l'enfant que soient pris en compte également les droits des enfants à naître. En effet, nous voulons faire valoir le droit de naître dans une famille qui nous a conçu, car elle nous désirait vraiment, qui nous aime avant même de nous connaître et qui puisse nous donner tout ce dont nous avons besoin pour que l'on puisse avoir une vie saine, bénéfique pour notre croissance psychique et physique, bénéfique aussi à notre famille et la société. Cela permettrait d'éliminer de nombreux problèmes qui sont aujourd'hui au centre des préoccupations de tous.

Enfin nous avons besoin de peu de choses ; il nous faut seulement être aimé car encore une fois, pour nous, l'Amour est notre principale nourriture. Et si nous recevons beaucoup d'amour maintenant, quand nous serons grands, nous pourrions en donner au centuple, pour le bien de tous.

Avec toute ma gratitude

Un enfant dans le ventre de sa maman

Les mots de cet enfant avant sa naissance sont le reflet des concepts énoncés par de nombreux scientifiques et chercheurs du monde entier qui ont exploré et étudié le monde de la vie intra-utérine et tout ce qui concerne la formation physique et mentale de l'enfant avant sa naissance. L'ignorance du passé ne peut plus être tolérée, surtout lorsqu'on considère que cette période prénatale est décisive et qu'elle a d'indéniables répercussions sur le reste de l'existence.

1.5 Le père - devenir parents ensemble

La grossesse n'est pas exclusivement l'affaire des femmes et il est juste que le couple la vive ensemble, parce que c'est justement pendant cette période que peuvent s'établir les bons équilibres au sein du couple.

Les pères qui ont un comportement protecteur sont ceux qui attendent leur enfant à bras ouverts.

Dans le passé, la plupart des études sur le comportement des parents pendant la vie prénatale et leurs effets sur l'enfant in utero étaient essentiellement centrées sur le comportement des mères. Quasiment personne ne s'était penché sur celui des pères. Commencer à s'intéresser à ce domaine représente donc un pas en avant très important.

Aujourd'hui, on rencontre de plus en plus de jeunes pères qui manifestent leur désir de protection et leur amour envers la femme enceinte, ce sont ces pères-là dont on peut dire qu'ils attendent d'accueillir leur bébé à bras ouverts.

Les pères qui manifestent cela expriment un désir de protection et un vif amour pour leur enfant avant sa naissance, et s'assurent de ce fait de sa bonne croissance et de sa pleine santé. Ils parlent souvent avec l'enfant, lui fredonnent des chansonnettes, jouent avec lui et le caressent à travers le ventre de la mère, ils se réjouissent quand ils entendent les petits coups de pieds ou encore les battements de son cœur. Ces pères sont présents, et bien souvent sans qu'ils s'en

rendent vraiment compte communiquent avec l'enfant, même quand c'est avec la mère qu'ils se montrent affectueux, notamment lorsqu'ils font preuve d'empathie lorsque la mère est fatiguée ou encore quand ils s'occupent de la maison plus que d'ordinaire.

Ces pères accompagnent souvent la mère lors de la préparation à l'accouchement, ils apprennent à masser leur femme, ils se sentent impliqués, comme s'ils devaient eux-mêmes accoucher.

La grossesse n'est donc pas exclusivement l'affaire de la mère, et il est juste que le couple la vive ensemble, parce que c'est pendant la grossesse que s'établissent les bons équilibres au sein du couple.

Pour les femmes, la période de gestation peut être aussi à l'origine de problèmes ou de troubles que ce soit sur le plan physique ou psychologique. Dans ces cas-là, le papa est là pour répondre à ses besoins avec douceur, patience et compréhension.

Au cours de l'accouchement, le papa est un soutien important pour les mamans, et dans la majorité des cas, ils vivent ça positivement. Les hommes suivent les contractions de leur femme, ils respirent avec elles, les soutiennent et les encouragent. Le père a donc durant cette période un rôle particulièrement évident tout comme il l'a été pendant toute la grossesse mais cette évidence hélas a été niée pendant de nombreuses années.

En effet, ce lien et ce rôle au sein de la triade et ce dès le début de la grossesse, est un domaine dans lequel la plupart des hommes et des pères du passé ne s'étaient jamais aventuré. Les hommes ne possèdent pas de clé qui leur permet d'accéder au monde intra-utérin, cependant, ils sont maintenant en mesure de mettre en place une relation profonde et satisfaisante avec leurs enfants bien avant leur naissance et pour la plus grande joie de la maman.

Lors de la naissance d'un enfant, ils sont aujourd'hui nombreux à dire avoir vécu cette expérience avec une intensité et un bonheur dont ils n'avaient jamais imaginé être en mesure d'éprouver.

C'est là une nouvelle génération de pères qui veulent désormais répondre de la meilleure manière qui soit aux besoins de leurs enfants, et ce quel que soit leur âge, conscients de leur rôle et de la référence qu'ils représentent pour eux. Et il n'y a pas de meilleur moyen pour connaître son enfant que d'avoir suivi avec amour toute son évolution, depuis la conception.

Le père constitue le troisième élément du triangle familial, il est l'élément masculin qui l'aidera notamment le moment venu - à se séparer d'avec sa mère, à appréhender le monde, la société, lui indiquer ses normes ou encore ses limites, enfin à le soutenir dans les épreuves qu'il aura à affronter.

2. La conception

2.1 La conception

Un enfant ne devrait naître que lorsqu'on le désire véritablement et non quand il « arrive » comme on disait avant. On devrait être capable de l'aimer et de l'imaginer, avant même de pouvoir le connaître.

Donner naissance à un enfant n'est pas une décision à prendre à la légère. Nos rythmes de vie, nos incertitudes, nos peurs, nos besoins, tout cela nous y fait réfléchir ; et c'est bien ainsi car la présence d'un enfant absorbe pendant plusieurs années la quasi-totalité de notre attention. On doit donc être prêt à renoncer à beaucoup de choses qui journalièrement peuvent nous faire du bien. Quand on prépare l'arrivée d'un enfant, on doit donc être prêt à changer radicalement son mode de vie pour s'adapter à cette nouvelle tâche. En contrepartie, on se prépare à recevoir de tels moments de bonheur qu'ils sont en mesure d'annihiler tous les désagréments et les renoncements dont il est à l'origine.

Les futurs parents doivent donc être convenablement informés sur tous les aspects positifs, mais aussi les difficultés que présente la venue d'un enfant. La relation que l'on s'apprête à avoir avec lui après comme avant sa naissance, c'est à dire pendant la période de gestation, sera déterminante et aura des répercussions durant toute sa vie.

Aujourd'hui, de nombreux couples, devant l'immense tâche qu'est celle de devenir parent, essaient d'aiguiser leur conscience et d'améliorer leurs compétences en se préparant à l'avance à une telle entreprise.

Entre autres, il est utile de savoir que comme nous le disent les lois de la physique, chaque cellule possédant ses caractéristiques propres, en se multipliant, transmet aux nouvelles les mêmes qualités. Donc, si la cellule initiale est imprégnée de fortes vibrations d'Amour, Toutes celles qui suivront le seront. Et il naîtra ainsi un enfant conçu dans l'Amour. En effet, l'Amour est la principale nourriture et la source de vie de l'enfant en formation. Chaque enfant

devrait naître sous la bannière de l'amour et donc **seulement si on le désire vraiment**. Plus aucun enfant non désiré ne devrait venir au monde.

Et comme l'agriculteur, qui pour obtenir une bonne récolte, laboure sa terre, y enlève les pierres et les mauvaises herbes, met de l'engrais, et enfin, avant de semer, prend soins de vérifier qu'elles sont fraîches et saines, les futurs parents devraient faire de même en préparant le meilleur terrain sur lequel ils feront croître une nouvelle vie. Cela signifie non seulement de contrôler sa propre santé, mais aussi résoudre les tensions et les vieilles rancunes envers les parents, la famille ou encore les amis, pour répondre au mieux aux responsabilités parentales sans ces vieux poids qui souvent alourdissent l'existence.

Un enfant ? Certes, mais quand pouvez-vous être sûr que vous pouvez lui donner tout ce qu'il faut. La stabilité émotionnelle, la sécurité financière, le temps et l'espace, toutes ces choses sont des réalités que l'on cherche à cumuler avant de donner naissance à un enfant. Et c'est ce qui contribue aussi à faire en sorte que les parents soient davantage conscients de leur rôle et leur tâche.

Aujourd'hui, il est heureusement de plus en plus rare qu'un enfant soit un enfant du hasard. Ils sont au contraire, de plus en plus, le fruit du désir. La contraception, largement répandue depuis les années soixante-dix, a changé en ce sens la façon de devenir parent. Un enfant devrait toujours être conçu lorsqu'entre les deux partenaires une profonde et solide compréhension a été instaurée.

En fait, un enfant devrait naître que lorsqu'on le veut vraiment, et non quand il « arrive » comme on disait avant.

Mais le désir d'enfant ne peut pas toujours obéir à la logique de la raison. C'est quelque chose de très fort, d'instinctif, qui touche à la « passion », qui provient également de notre inconscient, qui parfois fait irruption dans la relation de couple et quelquefois au mauvais moment.

Il est donc important, d'arriver à laisser aussi une place à l'imprévu et d'accepter qu'il existe parfois des choses qui ne sont pas complètement programmées.

2.2 La parentalité

L'enfant naît libre, et fabriquer des restrictions pour ceux qui naissent libres est un délit. Même s'il est loin de ses parents, un enfant élevé dans l'amour,

l'harmonie, le respect et la compréhension sera toujours reconnaissant pour ce précieux don qu'il aura reçu.

Lorsqu'on s'apprête à devenir parents, tisser des fantasmes autour de l'enfant qui va arriver est un processus intérieur naturel.

Tandis que l'homme, avant même qu'il naisse, se projette dans le futur en imaginant avec une certaine précision les comportements et les réalités qui peuvent les lier, la femme, elle, a tendance à traiter l'enfant comme faisant encore partie de son corps et de son esprit. Elle se l'imagine déjà né, un petit enfant encore très faible, ayant besoin d'être serré dans les bras, d'être nourri, couvert, choyé ...

Pendant l'attente donc, il est préférable de ne pas consolider son désir pour un garçon plutôt que pour une fille, parce que si une petite fille naît alors que ses parents voulaient un garçon, l'enfant percevra qu'il n'est pas l'enfant que ses parents voulaient et cette sensation peut avoir des répercussions sur sa future vie.

Il serait bon d'avoir conscience que l'enfant naît libre, et fabriquer des restrictions pour ceux qui naissent libres est un délit. Si l'enfant venait à manquer d'oxygène, de lumière ou encore de l'espace vital dont il a besoin pour grandir, il sera malheureux, perdra l'estime de soi et cela le conduirait dans le sens contraire de son évolution. Ne pas comprendre l'importance de ceci, peut effectivement ralentir bien plus sa croissance que l'absence effective de repas.

Car pour bien grandir, on a besoin par-dessus tout d'Amour. L'absence d'Amour, de joie, d'harmonie avec soi-même comme avec les autres amène inévitablement la maladie et bouleverse les équilibres.

Aujourd'hui, on voit apparaître une nouvelle figure du père qui sait descendre de son piédestal pour vivre en harmonie avec sa femme et son enfant. Ce nouveau papa est davantage en contact avec le quotidien car aujourd'hui, l'homme est bien plus capable qu'avant d'accepter, d'utiliser et d'assumer la part de féminité qui le compose comme la tendresse par exemple. C'est une transformation tout à fait nouvelle, qui est en train de s'accomplir dans nos sociétés.

Les hommes ont aussi une plus grande capacité à partager ce mystérieux événement que la femme vit à l'intérieur de son corps, c'est à dire la grossesse. Et il le montre à bien des égards, notamment par la tendresse de ses gestes, sa proximité physique et pas seulement sexuelle, comme quand il caresse son ventre

ou approche son oreille pour sentir les battements de cœur du bébé. Le papa participe pleinement au bonheur, au plaisir et à la fierté de la mère pour l'enfant qui grandit en elle. Mais il partage aussi ses angoisses et ses préoccupations. Il l'accompagne chez le gynécologue, aux cours de préparation à l'accouchement, choisit avec elle son berceau, son nom. Il se sent moins éloigné de l'enfant notamment avec les échographies. Ceci est un phénomène qui marque un profond changement dans notre société et aussi dans la vie des femmes, par une participation bien plus forte de l'homme pendant la grossesse sur tous les plans : physique comme affectif.

Si le nouveau papa suit et participe comme cela au développement de son enfant avant même sa naissance, il continuera à le faire plus tard, et l'accompagnera, étape par étape durant toute l'enfance, l'adolescence et au-delà, jusqu'à ce que l'enfant ait acquis des bases solides au sein de sa famille pour pouvoir voler de ses propres ailes, devenir indépendant, autonome et vivre sa vie. La famille sera pour lui toujours un point de référence important. Un enfant élevé dans un environnement sain avec un lien fort avec ses parents, ne ressentira jamais le besoin de s'associer à un «troupeau» pour trouver la sécurité et la compagnie.

Et même s'il est loin de ses parents, un enfant élevé dans l'amour, l'harmonie, dans le respect et la compréhension sera toujours reconnaissant pour ce précieux don qu'il aura reçu.

Le poète Kalil Gibran, dans son livre "Le Prophète", a écrit ceci :

Vos enfants ne sont pas vos enfants.

Ils sont les fils et les filles de l'appel de la Vie à la Vie.

Ils viennent à travers vous mais non de vous.

Et bien qu'ils soient avec vous, ils ne sont pas à vous.

Vous pouvez leur donner votre amour, mais pas vos pensées.

Car ils ont leurs propres pensées.

Vous pouvez héberger leurs corps, mais pas leurs âmes.

Car leurs âmes résident dans la maison de demain que vous ne pouvez visiter, pas même dans vos rêves.

Vous pouvez vous efforcer d'être comme eux, mais ne cherchez pas à les faire à votre image.

Car la vie ne marche pas à reculons, ni ne s'attarde avec hier.

Vous êtes les arcs desquels vos enfants sont propulsés, tels des flèches vivantes.

L'Archer vise la cible sur le chemin de l'Infini, et Il vous tend de Sa puissance afin que Ses flèches volent vite et loin.

Que la tension que vous donnez par la main de l'Archer vise la joie.

Car de même qu'Il aime la flèche qui vole, Il aime également l'arc qui est stable.

Livre recommandé:

la femme enceinte «Père -" Auteur: Jack Heinowitz - Editeur Bonomi

3. La grossesse

3.1 Accompagnement à la grossesse et préparation à l'accouchement

Le programme HELIOTROPE expose et transmet une série d'informations utiles et importantes, concernant l'enfant, principal protagoniste de la grossesse, mais aussi les parents, qui bénéficient de ces extraordinaires moments d'ouverture vers une nouvelle conscience qui touche aux vraies valeurs de la vie.

On pourrait appeler ça « Préparation à l'accouchement » - car c'est la vérité et aussi le but ultime - mais ce qui se passe tous les mercredis à l'HELIOTROPE www.eliotropio.org est beaucoup plus que ça.

Il s'agit d'un vrai **accompagnement à la grossesse** à tous les niveaux.

Non seulement il enrichit nos connaissances sur les aspects utiles mais aussi plus intimes de la grossesse, mais il sert aussi à éveiller l'éveil des consciences, ce qui permet aux mamans d'être en mesure de profiter davantage de la beauté de la tâche qu'elles sont sur le point d'accomplir.

Théoriquement, il devrait même commencer avant la conception, parce qu'il va vers la découverte d'une nouvelle façon de concevoir la naissance d'un enfant vers un nouveau monde que les mamans ne connaissaient pas. La prolongation spontanée de ces réunions du mercredi le prouve car il arrive parfois qu'elles se

rallongent de plusieurs heures tellement le désir de poser des questions et de parler avec Evelyne Disseau et son équipe est immense. Ils sont nombreux à ne plus vouloir partir pour profiter au maximum de l'atmosphère amicale qui est créée à cette occasion. C'est pour eux, une magnifique occasion de puiser des informations auprès d'une formidable source de douceur et de compétences.

Et qu'en est-il des papas ? Ils sont extraordinaires, toujours présents, très intéressés et impliqués comme si c'était eux qui devaient accoucher. Et les lettres qu'ils écrivent à Evelyne Disseau et à ses collaborateurs après la naissance de leur enfant, expriment toutes une profonde reconnaissance d'avoir été suivis et préparés par elle dans cette merveilleuse expérience.

Il suffit de lire le programme HELIOTROPE pour comprendre la richesse de la diversité des informations qu'Evelyne Disseau transmet, et si vous pensez que cela implique aussi l'enfant qui est le principal protagoniste de la grossesse, une chose est sûre maman et papa, et bébé bénéficieront de ces extraordinaires moments d'ouverture vers une nouvelle conscience qui touche aux vraies valeurs de la vie.

Aujourd'hui, après de nombreuses demandes de mères ne vivant pas à Milan et ne pouvant assister aux séances de préparation à l'accouchement, Evelyne Disseau se propose d'envoyer par courrier ou par Internet toutes les informations nécessaires, afin qu'elles puissent recevoir une préparation adéquate et qu'elles puissent surtout se sentir accompagnées et soutenues durant ce moment important.

Les activités qui se déroulent à HELIOTROPE sont les suivantes :

- Discuter des problèmes majeurs survenus durant la semaine
- Apprendre comment respirer normalement durant le travail comme durant l'accouchement
- Analyser les rêves de la semaine
- Alimentation et hygiène durant la grossesse
- S'adapter au changement du rythme de la vie
- Yoga: les exercices doux qui font appel à la sensibilisation, la connaissance du corps et de l'esprit, combinés avec une respiration permettant un auto-contrôle. Ces exercices ont un effet bénéfique sur l'élasticité des tendons et des ligaments, sur le tonus musculaire en général et sur le plancher pelvien, en particulier.
- Apprendre la relaxation

- Connaître le développement de l'enfant de la conception à la naissance et au-delà. Apprendre à connaître l'enfant in utero et à communiquer avec lui par la voix et l'intériorisation. Utiliser la musique et le chant. Apprendre à jouer avec le bébé dans le ventre.
- Retrouver son corps à travers la danse orientale. Danser avec l'enfant
- Créer après une profonde relaxation.
- Participation du père à toutes les activités
- Apprendre à mieux se connaître à travers l'analyse transactionnelle.
- La communication pendant la grossesse : dans le couple, avec la famille et la société.
- La séparation d'avec la mère.
- La préparation à l'accouchement.
- Shiatsu : les points de l'accouchement
- Le post-partum
- Le nouveau-né.
- Elever l'enfant
- Cours pour les papas un samedi du premier mois de l'accouchement
- A titre expérimental : l'« audiopsychophonologie » pendant la grossesse
- Et bien d'autres choses

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.eliotropio.org

3.2 La grossesse

«... Tu effectueras cette tâche non seulement pour toi, mais aussi pour tout le monde, car ton enfant fait partie intégrante de l'univers, et si tu l'aides à grandir de manière saine et forte dans son corps et de façon libre, il développera un esprit sain et fort dans un corps sain et fort, il se sentira libre et sera pétri de bonnes intentions et de bonnes sensations ; il sera un note harmonieuse dans l'immense symphonie universelle. »

« Des milliers de sensations et de sentiments t'ont submergé lorsque tu as appris que tu attendais un bébé. L'aventure de la maternité commence de cette façon, dans un tourbillon d'émerveillement, de joie mais aussi de peur ... Tu peux désormais te détendre et profiter jour après jour de la plus merveilleuse des expériences. »

« Ca n'est pas toi qui donnes la vie, mais c'est la vie qui entre en toi, fais un travail sur toi-même et fais-la s'accomplir. Tu dois être prête à la recevoir, à collaborer. Prête à donner le meilleur de toi-même : de ton corps, de ton esprit, de tes émotions, mais aussi à recevoir énormément dès que tu auras sous tes yeux le fruit de cette énergie et que tu pourras toucher, embrasser ta progéniture. »

« Ton fils ne t'appartient pas, tu lui as permis d'être dans ce monde et l'aideras à grandir grâce à tout ton amour. »

«... Tu effectueras cette tâche non seulement pour toi, mais aussi pour tout le monde, car ton enfant fait partie intégrante de l'univers, et si tu l'aides à grandir de manière saine et forte dans son corps et de façon libre, il développera un esprit sain et fort dans un corps sain et fort, il se sentira libre et sera pétri de bonnes intentions et de bonnes sensations ; il sera un note harmonieuse dans l'immense symphonie universelle. »

Francesca Palmegiano

La vie avant la naissance est un sujet passionnant qui touche à la fois aux domaines physique, scientifique, psychologique ou encore social, dont jamais auparavant nous aurions pu imaginer. En effet, aujourd'hui on sait que l'être humain est la somme des expériences effectuées déjà durant la vie intra-utérine, expériences qui auront un grand impact sur tout le reste de son existence.

Durant sa gestation, l'enfant, immergé dans la poche de liquide amniotique, est comme la « boîte noire » dans les avions, il enregistre tout ce que la mère fait, pense, ou ressent de manière consciente ou non. Depuis le commencement de sa vie, c'est non seulement son corps physique qui se forme, mais aussi son psychisme. Par conséquent, tout ce qui procure à la mère bien-être, joie, sérénité et équilibre profitera à son enfant.

Aujourd'hui, la science nous présente l'enfant comme un petit être intelligent, sociable, qui a besoin d'affection, d'attention, d'amour, qui est capable de communiquer et surtout qui est doté déjà de surprenantes capacités d'apprentissage.

C'est à toi, sa maman, qu'il appartient plus que quiconque d'aider ton enfant à mettre en valeurs tous les dons qu'il possède dès sa naissance, en lui dispensant une série de stimulations qui l'aideront dans son évolution aussi bien physique que psychique ; il arrivera de cette manière à terme dans les meilleures conditions et avec d'emblée un riche bagage d'expériences positives.

Par exemple, en lui caressant le ventre et en lui parlant doucement, tu feras comprendre à l'enfant combien il est désiré et aimé. En plus tes caresses stimuleront son système nerveux. Chanter aussi est très bénéfique pour lui. Les douces mélodies que tu lui feras entendre ne seront pas simplement agréables à

entendre pour lui mais aussi à favoriser le développement de son cerveau. De plus, les vibrations qui arrivent à ses oreilles - qui au cinquième mois de grossesse ont déjà leur forme quasi définitive - contribuera à faire naître en lui l'amour de la musique. Mozart et Vivaldi font partie de ses compositeurs préférés.

Dans tes prières et tes méditations, imagine-le en toi, assis dans la position du Lotus. Cela lui fera du bien de se sentir inclus dans tes moments d'élévation spirituelle.

Tout cela permettra à l'enfant d'accumuler et d'avoir un capital d'émotions positives en lui dès sa naissance ce qu'il gardera tout au long de sa vie.

Pour son développement, la participation du père est aussi très importante. Si le père suit également de manière consciente toutes les phases de la formation de l'enfant, il se créera dès le départ une triade Maman/Papa/Bébé, qui représentera pour le nouvel être sa première expérience d'Amour et consolidera aussi l'union du couple.

L'Amour et la joie sont les deux éléments indispensables pour consolider le bien-être de l'enfant. Mais il ne faut pas oublier non plus que l'enfant travaille de manière incessante à sa croissance et que chacune des cellules de son petit corps se multiplie avec une rapidité et une intelligence extraordinaire afin qu'il puisse arriver au terme des neuf mois avec une structure complète et fonctionnelle. C'est un travail extraordinaire, auquel on ne pense pas toujours mais qui relève du miracle. C'est donc de l'amour bien sûr, mais aussi beaucoup de respect que l'on doit à ce nouveau petit être humain.

Ce qui est le plus frappant dans cette fascinante période de la vie humaine, c'est que le fœtus et la mère, bien qu'elles soient unies dans la plus intime des relations physiques qui soit, sont deux personnes distinctes, ayant chacune son propre parcours de vie.

Et si toutefois tu devais vivre des moments difficiles - malheureusement, au cours de la vie, il peut y avoir des moments plus ou moins pénibles, - il est bon d'expliquer à son enfant qu'il ne doit pas se sentir concerné et qu'il continue tranquillement à se consacrer à sa croissance, protégé par l'Amour de maman et papa, qui souhaitent qu'il vive dans la sérénité. Lui expliquer seulement que dans la vie, les choses ne se déroulent pas toujours comme on le voudrait, mais qu'avec de la bonne volonté, tout finit par s'arranger. Ces mots l'aideront à se forger un

caractère fort, après la naissance, prêt à tout mais en même temps désireux d'être en paix.

Toi aussi, Papa, tu pourras parler et jouer avec ton enfant. Tu pourras lui donner de légères petites tapes à travers le ventre auxquelles tu recevras à coup sur des réponses. C'est un jeu très divertissant qu'il convient de faire à des moments où les parents sont disponibles car tu seras surpris de voir que l'enfant enregistre l'heure et qu'après sa naissance, de manière très ponctuelle, il voudra jouer à cette heure-ci.

Pour la femme qui vit sa grossesse, c'est le moment d'être consciente de son extraordinaire potentiel qui lui donne la capacité de gérer une œuvre tellement grande : celle de donner à sa famille, à la société, à l'humanité, un individu sain de corps et d'esprit, équilibré et capable de porter en lui uniquement des valeurs positives et constructives, afin d'améliorer la qualité de vie des futures générations.

D'une femme saine, naît un enfant sain. Aucun moyen technologique ne pourra améliorer le processus de l'accouchement physiologique et spontané, mais au contraire seulement le perturber.

Michel Odent

Pour ceux qui veulent en savoir plus, je recommande ce livre :

« Un temps pour naître » par Peter W. Nathanielsz aux éditions Atlantic University Press

3.3 L'alimentation

Il est bon de savoir qu'en s'alimentant, la fonction biologique se déroule quoi qu'il en soit, mais celle-ci est beaucoup plus efficace si elle est accompagnée par la pleine conscience et la gratitude. Nous ne remercions jamais Mère Nature qui met tout en œuvre pour notre bien. Essayons désormais de le faire, justement en mangeant. La remercier pour les substances solides ou plus subtiles qui se trouvent dans les aliments mais aussi pour la variété des formes, des couleurs et des parfums ; la remercier, la remercier toujours. L'enfant aussi en bénéficiera car il apprendra ainsi à aimer la nature.

Quelques conseils pratiques

Il convient avant toute chose de briser le mythe selon lequel « une femme enceinte doit manger pour deux ». Elle devra plutôt être vigilante à deux choses fondamentales :

- 1) La qualité de la nourriture, qui devra être « sans conservateurs », être issues le plus possible de l'agriculture biologique et être entière.
- 2) Atteindre un taux journalier de 2000 à 2500 calories.

L'apport calorique pour une femme enceinte ne doit pas être inférieur à 1600 calories par jour, afin de ne pas provoquer un ralentissement dans la croissance de l'enfant. Cela est à suivre en particulier durant les trois derniers mois de grossesse. Quand interviendra l'allaitement, il sera nécessaire d'intégrer à l'alimentation 200 calories supplémentaires sous forme de lait, yaourt et fruits de saison.

Il faut garder à l'esprit que le régime le mieux adapté pour une femme enceinte doit commencer bien avant la conception, et se poursuivre aussi durant l'allaitement. De cette manière, seront jetées les bases de la future santé de l'enfant.

La femme enceinte doit donc savoir ce qu'elle peut ou ne peut pas manger durant les neuf mois de grossesse. Cela est important car une mauvaise alimentation peut avoir des conséquences négatives tant sur la santé de la maman que sur celle de l'enfant. Les règles à observer sont simples. Il n'est pas nécessaire pour cela de modifier ses habitudes alimentaires ; mais important de suivre un régime varié et équilibré.

Le régime pourra intégrer : pâtes, céréales, viande, poisson, volaille, légumes, produits laitiers et fruits. S'ils sont consommés de manière raisonnable, ces aliments fourniront le bon apport en protéines, vitamines, hydrates de carbone, lipides, et sels minéraux, nécessaires pour assurer la bonne santé de maman et de bébé.

Le régime de devra pas être monotone pour ne pas enlever le plaisir du repas, mais ne devra pas non plus être fait d'aliments trop élaborés, comme les fritures ou les sauces difficiles à digérer. En ce qui concerne la prise de poids pendant la grossesse, une femme en bonne santé, avec un poids normal, devrait avoir en fin de grossesse entre 9 et 12 kg en plus, répartis de la manière suivante. 1 kg par mois pour les trois premiers mois et entre 1 et 1.5 kg pour les suivants.

La chose est différente si déjà au départ, il y a un surpoids. Dans ce cas, il serait mieux de suivre les conseils d'un médecin.

Naturellement, il faut veiller à ce que l'apport de protéines, de lipides, hydrates de carbone, vitamines, sels minéraux, fer, magnésium et calcium soit dans de bonnes proportions.

Tout cela concerne le bien être physique, qui doit être observé pour offrir à l'enfant en formation, les substances et les éléments nécessaires les plus purs afin qu'il puisse grandir sainement. Mais au-delà de ceci, il faut s'occuper aussi de l'esprit, car vous connaissez le dicton, « un esprit sain dans un corps sain ». Que doit-on faire alors ?

Les scientifiques ont consacré beaucoup de leurs travaux à la question de la nutrition et ils ont découvert que la nourriture, telle qu'elle nous est présentée dans la nature, contient des éléments magiques, capables de maintenir ou de rétablir la santé non seulement physique mais aussi psychique d'un individu. On ne peut pas nier que la nourriture soit à la base de tout. Un tel comportement à l'égard de la nourriture n'est rien d'autre qu'un instinct que les hommes partagent avec les animaux. Hélas, les hommes ont perdu de vue l'importance spirituelle de la nourriture et de la manière d'en tirer profit. Ils se limitent à l'ingurgiter de façon mécanique, en pensant à autre chose, en discutant et parfois pire, en se disputant. Un repas consommé de cette manière-là, avec un tel état d'esprit, ne peut que provoquer de la lourdeur et une certaine somnolence.

Mais alors, comment doit-on manger ? La manière idéale serait : tout d'abord, de se mettre à table, calmer son esprit et puis manger en silence. Quand on a pris sa première bouchée, mastiquer longuement consciencieusement jusqu'à ce que la nourriture soit liquide. Il ne faut pas oublier que le moment le plus important de chaque action est le début, car il déclenche le signal pour la mise en œuvre d'énergies spécifiques. Donc, si on commence de façon harmonieuse, la suite se fera harmonieusement.

Il est bon de manger lentement et de mâcher pendant longtemps, non seulement pour faciliter le travail de l'estomac, mais aussi parce que la bouche, qui est la première à recevoir la nourriture, est un important laboratoire et elle joue aussi un rôle majeur et plus subtil, on pourrait dire presque spirituel. Sur ce plan là, la bouche ne transforme pas seulement la partie matérielle de la nourriture - l'amidon en sucre, etc.-, mais prélève également les particules éthérique, qui correspondent aux énergies plus subtiles mais néanmoins puissantes qui constituent la matière, celles qui nous donnent la force, qui nous donnent vie, celles qui vont immédiatement alimenter le système nerveux.

Ce sont ces substances éthérique, qui donnent vie à tout. Les plantes, la terre, l'eau, l'air, Tout ce qui nous entoure est composé de ces substances et c'est grâce à elles que tout vit, que tout vibre, jusqu'au simple caillou. Et si la mère absorbe ces substances, le bébé les reçoit aussi.

Pour ceux qui n'ont pas de connaissances dans ce domaine, sachez que la fonction biologique se déroule quoiqu'il en soit, mais celle-ci est beaucoup plus efficace si elle est accompagnée par la pleine conscience et la gratitude. Nous ne remercions jamais Mère Nature qui met tout en œuvre pour notre bien. Essayons désormais de le faire, justement en mangeant. La remercier pour les substances solides ou plus subtiles qui se trouvent dans les aliments mais aussi pour la variété des formes, des couleurs et des parfums ; la remercier, la remercier toujours. L'enfant aussi en bénéficiera car il apprendra ainsi à aimer la nature.

3.4 Le massage

Le massage est le moyen le plus ancien, le plus naturel et le plus instinctif pour régénérer le corps et l'esprit. Pensez à ce que peut véhiculer une simple caresse ! Quelle que soit notre âge, nous avons tous besoin de tendresse et d'Amour, et le contact physique est un des moyens les plus efficaces pour communiquer, pour donner et pour recevoir.

L'art du massage est né avec la vie et appartient autant au genre humain qu'à l'animal. C'est le moyen le plus ancien, le plus naturel et le plus instinctif pour régénérer le corps et l'esprit.

Au début du Vème siècle, Hippocrate, le père de la médecine occidentale, écrivit: *«Le médecin doit savoir faire beaucoup de choses, mais, il doit dans tous les cas savoir masser.»* D'après les études qu'il fit sur les effets du massage sur ses patients, il en déduisit que *«... tous les médecins devraient intégrer les massages dans leurs pratiques thérapeutiques pour favoriser la santé et la longévité des patients.»*

Dans toutes les cultures et à chaque époque, le massage a été utilisé même pendant la grossesse, non seulement comme un soutien pour le travail et l'accouchement, mais aussi comme un «langage» de communication entre la mère et son enfant.

Au cours de la grossesse, chaque mère, même inconsciemment, masse son bébé et se laisse masser par lui interprétant les besoins et les désirs qu'il exprime à travers ses mouvements et ses changements de positions.

Le toucher est parmi nos cinq sens le plus important: C'est de lui que dépend la conscience de notre propre corps et la perception de tout ce qui nous entoure. C'est le toucher qui nous donne le sens de la profondeur, de la consistance ou de la forme des choses que l'on rencontre en dehors de notre esprit ou de notre

corps. Chaque émotion, avant de nous pénétrer, est filtrée par le sens tactile de la peau.

Ce sens du toucher est le premier à se développer chez l'embryon, à seulement huit semaines de grossesse : quand celui-ci ne mesure à peine que trois petits centimètres. Il suffit alors d'un léger effleurement de la zone où sont en train de se former les lèvres pour que le bébé réagisse par un mouvement de tête.

Le besoin d'un contact physique et d'une stimulation tactile - nécessité première de l'homme - reste une constante durant toute notre vie. En grandissant, nous apprenons qu'il existe de nouveaux modes de communication, comme le regard, le sourire, la parole, mais le besoin du contact épidermique reste fort même pour les adultes. Le contact physique est le langage que nous utilisons instinctivement pour exprimer nos sentiments, pour faire sentir aux autres que nous les aimons, que nous les apprécions.

Par le massage, nous répondons non seulement à un besoin primaire, mais aussi nous nous « ouvrons » physiquement et mentalement à l'écoute de l'autre. Le massage fait avec Amour reconnaît le langage du corps et suit les rythmes naturels: le souffle, les pauses, les silences Le massage est donc une leçon apprise et expérimentée sur notre peau, il nous met en contact avec notre moi intérieur, avec nos besoins.

Quel que soit notre âge, nous avons tous besoin de tendresse et d'amour, et le contact physique est l'un des moyens les plus efficaces pour communiquer, pour donner et pour recevoir.

Il est aujourd'hui communément admis qu'à partir de la redécouverte du corps et de l'observation des tensions qui le bloquent, on parvient non seulement à développer sa force physique, mais aussi à améliorer sa qualité de vie.

Sur le plan physiologique, le massage apporte des bienfaits évidents, il améliore la tonicité du muscle et le revitalise, il apaise les tensions, favorise la circulation du sang et le drainage lymphatique, ce qui stimule et renforce le système immunitaire. De plus, il a un effet sédatif sur le système nerveux, il relaxe les muscles et fait baisser la tension artérielle, ce qui facilite la respiration en faisant augmenter son amplitude.

Il ne faut pas négliger non plus ses effets sur le plan affectif. Le massage réactive et stimule la sensibilité, il fait croître l'énergie corporelle et la sensation de bien-être, diminuant ainsi le stress ; il soulage les douleurs nées des tensions, facilite le sommeil et développe la sociabilité. En effet, du massage engendre confiance, respect, compréhension, et aussi connaissance réciproque

des corps. On ne sait pas encore avec certitude quels sont les mécanismes qui provoquent ces effets psychologiques, mais il est évident qu'une part importante est liée à l'interaction entre le masseur et le massé.

Se faire masser signifie accepter l'autre, s'ouvrir à lui, entrer dans une merveilleuse sensation de fusion qui augmente notre capacité à se faire aimer et à aimer.

Une atmosphère sereine, aide à vivre plus paisiblement sa grossesse ; au plus nous vivons des moments de bien-être, au plus nous les ferons vivre à notre enfant, et au plus cela l'aidera à grandir dans une harmonie physique, psychologique, émotive et spirituelle.

Il convient aussi de porter une attention particulière sur l'utilisation du massage pour les couples qui se préparent à avoir un enfant. Le massage mutuel, avant la conception crée une symbiose entre les partenaires, il ouvre les centres et les canaux énergétiques (chakras et méridiens), et permet à l'énergie du corps de se diffuser de manière équilibrée.

Redécouvrir son corps et celui de son partenaire renforce aussi l'union du couple et élève la vibration énergétique entre eux, ce qui crée les prémisses nécessaires pour rendre magique, lumineux et unique l'acte d'où découle la conception. Le massage, en tant que préparation à la conception sert à accorder les instruments (les organes), de manière à ce que leurs notes harmonieuses donnent vie à une agréable mélodie qui sera le premier don fait à votre enfant. Si nous améliorons notre rapport avec notre corps, nous améliorerons aussi toutes ses fonctions, y compris la fonction sexuelle et reproductive. En outre, comme nous l'avons vu, il existe une relation étroite entre la communication tactile et la possibilité d'extérioriser l'amour que ce soit dans le fait de donner ou de recevoir.

La santé et la vie affective de l'enfant, futur adulte, se nourrissent essentiellement du contact et des caresses de la mère, du père, et des proches. C'est notre nourriture première, et durant toute notre vie, nous aimerons selon le modèle de cette première impression.

Il est important d'être pleinement conscient que vivre l'acte sexuel pour procréer dans la lumière et dans l'Amour est le premier grand don que nous faisons à nos enfants et à l'humanité toute entière. Les mains touchent, glissent, effleurent, caressent, palpent tout en étant guidées par nos sentiments et notre désir. Nous nous laissons aller, ouvrons nos cœurs et « dansons » avec légèreté au son d'une mélodie que nous nous-mêmes créons. Pendant que nous massons,

nous communiquons avec nos sensations et celles de notre partenaire, en touchant avec amour le corps de l'autre, nous parcourons la voie de la joie. Le « ressenti » est une qualité intuitive du corps et de l'esprit. Il ne se trompe jamais. Alors continuez seulement de masser et mettez-y votre Amour et vos mains, avec leur expérience et leur sensibilité, et laissez tout advenir simplement.

A partir de la conception, et pendant toute la grossesse, chez la femme, adviennent de nombreux changements aussi bien sur le plan physique que sur le plan mental ou spirituel. Le corps assume ses nouvelles formes, le ventre s'ouvre pour accueillir le petit être en formation, dépendant en tout et pour tout de la mère. Notre esprit s'ouvre à de nouvelles pensées ainsi qu'à de nouvelles responsabilités. Mais la principale transformation intervient sur le plan sensoriel et énergétique : la femme est en train de vivre une expérience qui la fait se rapprocher de la création divine, et elle se trouve dans une ouverture complète, en contact permanent avec un monde subtil. Ce que l'on appelle son sixième sens est alors très développé, elle est extrêmement réceptive avec son enfant et vit en osmose émotionnelle avec lui étant donné qu'ils ne font qu'un. Ces transformations sont pilotées par la partie la plus archaïque de notre cerveau qui agit sur le plan biochimique en modifiant le taux d'endorphine produite par l'organisme. Des récentes recherches ont mis à jour que l'appareil cérébral qui reçoit les émotions, le système limbique, est déjà complètement développé dans le fœtus dès la sixième semaine : ce qui signifie que l'enfant, à un mois et demie de grossesse, est déjà en mesure d'éprouver toutes les émotions. Ceci explique combien l'environnement, ce que vit la mère, ses valeurs, ses comportements, ses pensées et ses émotions sont des informations que l'enfant reçoit et qui influencent la formation et le fonctionnement de ses cellules. Car le vécu personnel de ses parents est inscrit dans le capital génétique de l'enfant.

La fonction du massage durant la grossesse est d'accompagner la femme, en la relaxant, dans l'écoute de ses souvenirs dans son enveloppe maternelle, en créant, comme je l'ai déjà dit, un trait d'union physique, émotionnel et énergétique entre ce que ressent la mère et son enfant. De cette manière, les deux protagonistes de la grossesse peuvent se rapprocher, se sentir, s'écouter et... aussi se parler. En outre, durant le premier trimestre, le massage a un rôle important sur le plan physique en prévenant et limitant les petits désagréments de cette période comme les nausées, les gonflements, ou encore la fatigue.

De même que « l'enfant qui est en chacun de nous » se laisse chérir par un « parent affectif » (l'idéal serait son propre partenaire), de cette manière, l'enfant se laisse dorloter par ses parents, et met en place avec eux une relation

équilibrée et harmonieuse. Le couple, après avoir appris et pratiqué le massage, devrait consacrer un peu de temps chaque jour au « contact » par des câlins ou des caresses. Ceci n'est en aucun cas une perte de temps, car c'est aussi un moyen de le connaître, l'aider à bien grandir et de l'aimer.

Chaque technique de massage, si elle est appliquée avec Amour, aide les futurs parents à vivre pleinement et intensément les premiers mois de grossesse. Le massage, dans toute sa douceur est bénéfique autant à celui qui le pratique que celui qui le reçoit : en effet, l'homme par le fait de toucher sa compagne, se met à son écoute en même temps qu'il est à sa propre écoute, et ensemble, ils sont à l'écoute de leur enfant. Le futur papa a ainsi la possibilité d'affronter les grands changements qu'il s'apprête à vivre et qui parfois peuvent être difficiles à gérer.

Pendant la grossesse, il est important que la maman reçoive un massage relaxant de préférence une fois par semaine, qui puisse l'aider à débloquer, à calmer et à détendre un corps soumis à des changements très rapides. De cette manière, il pourra prévenir et éviter les douleurs de dos, le relâchement de la peau, la fatigue et la lourdeur des jambes.

Le second trimestre est une meilleure période pour approfondir la relation mère-père-enfant. Le ventre est désormais bien rond et le père, peut en le touchant, le caressant ou en le massant, entrer en contact avec son enfant. Il peut ainsi se sentir moins exclu qu'auparavant et plus actif dans la formation psycho-physique du bébé. La femme, quant à elle, peut ne plus se sentir comme l'unique responsable des événements, mais peut partager son expérience avec son compagnon.

C'est durant cette période que le massage de la mère à son enfant in utero, déjà initié sur le plan mental et émotionnel dès les premières semaines, devient davantage physique. Désormais, ses mains sentent le corps du bébé dans le ventre. Le contact, que ce soit avec la maman ou le papa est tangible.

La pratique du massage dans cette dernière période de la grossesse se concentre sur la zone lombaire et sur le ventre, qui doit être caressé avec un maximum de douceur. Il convient d'utiliser des techniques comme la digitopression, le moxa, la reflexologie plantaire, etc...

Le système lymphatique, tous les flux circulant dans notre corps, mais aussi les glandes endocrines, très importantes pour un bon accouchement, sont stimulées par le massage. La sensibilité psycho-physique acquise durant les mois précédents, aussi grâce au massage, sert désormais plus que jamais à maintenir un contact permanent avec le bébé. Le compagnon a déjà bien sûr appris à quel

endroit il devait toucher pour détendre, où appuyer pour stimuler, où effleurer pour apaiser. Le rapport physique qui s'instaure au sein de la triade est prêt à être vécu.

Il est important donc de garder un traitement prénatal hebdomadaire et dédié toujours plus de temps durant la journée pour la stimulation et le contact avec l'enfant et le compagnon.

Juste après la naissance, il serait bon que la mère prenne le nouveau-né et le pose sur son ventre. Ce premier contact « peau contre peau » est très important car il permet tout en gardant le silence, de communiquer directement et pour la première fois avec le bébé. Les mains de la maman sauront alors trouver « le bon mouvement qui saura le calmer, le rassurer et l'aimer.

3.5 La cigarette et l'alcool

Une mère qui fume augmente considérablement le risque de donner naissance à des enfants asthmatiques ou sujets à d'autres complications. De plus, quand il grandira, il sera davantage susceptible de devenir lui-même victime du tabac. Pour éviter tout cela, il serait bon de commencer à se désintoxiquer bien avant de commencer une grossesse. L'afflux d'oxygène est indispensable pour garantir à l'enfant attendu une croissance intra-utérine tranquille et normale.

La cigarette est toujours dangereuse pour la santé, mais elle fait des dégâts bien plus grands lorsque l'on attend un enfant.

Le tabac a des conséquences néfastes sur l'environnement intra-utérin ainsi que sur le développement du fœtus : hématomes rétro-placentaires, anomalies placentaires, naissances avant-terme, faible poids du bébé à la naissance, retard dans la croissance intra-utérine, anomalies comportementales et problèmes vasculaires au niveau de la rétine. Pour ce dernier cas, cela concerne aussi bien les artères qui deviennent plus rigides et plus étroites que les veines qui sont plus tortueuses et dilatées. Une augmentation de la pression artérielle a été observée chez les enfants sujets au risque d'hémorragie oculaire. De plus, cela accroît les risques de cancer.

Toutes ces anomalies nous font quoiqu'il en soit comprendre l'intensité de la souffrance fœtale dans le fait de subir le tabagisme maternel. Enfin, les cas d'avortements spontanés sont plus fréquents.

Les résultats d'études faits au Danemark mettent en évidence que le tabagisme maternel pendant la grossesse augmente le risque de coliques infantiles, coliques

qui peuvent provoquer une certaine agitation, des pleurs à divers moments de la journée. Ce grave inconvénient disparaît autour des 5 ou 6 mois.

Il a été aussi démontré en outre qu'une mère qui fume augmente considérablement le risque de donner naissance à des enfants asthmatiques.

Encore plus préoccupant, la donnée selon laquelle les enfants nés de femmes qui ont continué à fumer durant la grossesse, ont un fort taux de mortalité dite « subite »

Les conséquences du tabagisme pendant la grossesse sont bien sûr directement proportionnelles à la dose journalière de cigarettes, sachant que si la mère fume pendant la grossesse, l'enfant sera davantage exposé à la probabilité de « succomber au vice » lorsqu'il sera plus grand.

Toutefois, pour les femmes enceintes qui ont du mal à s'arrêter de fumer, il est préférable de réduire de façon graduelle la dose journalière plutôt qu'un arrêt drastique, ceci afin d'éviter les effets indésirables tant sur le plan physique (crises de manque) que sur le plan psychologique (instabilité d'humeur, irritabilité, insomnie etc...). Il existe diverses méthodes de sevrage afin d'aider les femmes dépendantes du tabac, en effet, on peut avoir recours à des substituts nicotiques comme des pastilles, des chewing-gums ou encore des patchs que l'on peut prendre aussi durant l'allaitement.

ATTENTION :

Le tabagisme passif peut aussi être la cause de tous les risques précités.

Malgré tout ceci, une femme sur cinq continue de fumer durant toute ou une grande partie de leur grossesse.

Les dégâts provoqués par l'alcool n'en sont pas moins importants. Aujourd'hui nous savons que la consommation d'alcool durant la grossesse peut être très nuisible pour la croissance du bébé. Pour ne pas perturber son développement naturel, il est indispensable de proscrire complètement l'alcool. En effet, quatre verres par jour ou bien des états répétés d'ébriété suffisent à perturber le bon déroulement de la grossesse. Il peut advenir de la prise d'alcool des malformations physiques, ainsi que des retards mentaux (pouvant entraîner ultérieurement des problèmes d'apprentissage et de socialisation). Pour la santé de la mère comme de l'enfant, l'abstinence est là aussi recommandée.

3.6 Le son et la musique

Les sons maternels (battements du cœur, flux sanguin, respiration, contractions musculaires) sont ceux qui entourent le fœtus. Chacun d'eux indique à l'enfant la présence de la mère, présence qui n'a pas seulement une valeur physiologique et fonctionnelle, mais qui sont tout aussi chargés de valeurs émotives et affectives. L'activité physique de la mère, ses pensées, les sensations qu'elle éprouve et les émotions qu'elle vit ont une résonance particulière à l'intérieur de son corps. Le son est le vecteur privilégié de l'Amour qui unit la mère à l'enfant. Les pères peuvent vibrer tout autant avec leurs enfants. C'est une gestation de neuf mois aussi pour eux.

« ... tout est son et rien d'autre que du son. Les astres sont des sons, les planètes et ce qu'elles contiennent. Les éléments appartiennent au son et tout ce qu'ils forment, des corps les plus simples aux plus complexes : du monde végétal au règne animal.

L'être humain est son, même s'il ne le sait pas ou bien l'a oublié »

Alfred Tomatis

LE SON

Depuis le premier instant, l'embryon est immergé dans un univers sonore qui l'accompagne et qui l'aidera à grandir durant les neuf mois de gestation. C'est en quelque sorte comme une « caresse vibratoire » qu'il ressent dès sa formation.

Dans le corps de la mère, c'est un véritable concert rythmique qui résonne de toutes parts. Tout d'abord, les battements cardiaques qui bercent constamment l'embryon et le rassurent, puis le flux sanguin, le son de la respiration et des mouvements du diaphragme, celui du transit intestinal, le bruit des articulations... tout cela constitue une stimulation permanente pour le fœtus.

Enfin, la voix maternelle qui parvient jusqu'à l'embryon par l'intérieur même de son corps. Celle-ci constitue la source première de la relation mère/enfant. Cela n'est donc pas étrange que le son ait un effet si stimulant dans le développement de l'embryon et de son système nerveux.

Au cours du sixième mois de grossesse, le fœtus est réellement en mesure d'entendre des sons, mais ce ne sont pas toutes les fréquences qui parviennent à son oreille. Le liquide amniotique agit comme un filtre qui transmet seulement certaines fréquences provenant de l'extérieur. Parmi les sons audibles par le fœtus, il y a ceux très graves et certains aigus. Les sons trop forts sont mal accueillis par l'enfant in utéro. Plusieurs témoignages de mères nous disent

qu'elles ont dû s'éloigner de sources sonores trop fortes, du fait des protestations pédestres de leur enfant.

LE MONDE SONORE DE LA MAMAN

Nous avons vu à quel point les sons maternels remplissent l'univers vital du fœtus. Chacun de ces sons est, pour l'enfant porteur du message de la présence de la mère, présence qui n'a pas seulement une valeur physiologique et fonctionnelle, mais qui sont tout aussi chargés de valeurs émotives et affectives. L'activité physique de la mère, ses pensées, les sensations qu'elle éprouve et les émotions qu'elle vit ont une résonance particulière à l'intérieur de son corps. L'enfant perçoit aussi les différentes variations sonores et rythmiques qui modifient ces vibrations comme par exemple l'accélération des battements cardiaques et du flux sanguin, la vitesse respiratoire, ou encore les contractions musculaires.

L'état d'esprit de la mère et sa qualité vibratoire sont parfaitement perçus par l'enfant ; ainsi une mère qui vibre de joie, fera aussi vibrer son enfant de joie. Si elle se calme et se rassure après une émotion forte, elle le rassurera lui aussi.

Le son est le vecteur privilégié de l'Amour qui unit la mère à l'enfant.

Dans le dernier trimestre de gestation, quand les mouvements du bébé se distinguent nettement, la maman passe de plus en plus de l'écoute de soi-même à celles de son bébé et au dialogue avec lui.

La maman se rend compte de mieux en mieux tout ce que perçoit et ressent son enfant. Celui-ci reçoit le son maternel mais aussi une grande partie des sons du monde extérieur.

C'est à cette période que l'oreille du bébé met en fonction les processus cognitifs de la reconnaissance et de la mémorisation. En effet, il a été démontré qu'il sait reconnaître des voix spécifiques, auxquelles il apporte des réponses (accélération de la fréquence cardiaque) et semble préférer aussi certaines musiques plutôt que d'autres.

Une chose est sûre, une fois venu au monde, il sait reconnaître parfaitement les musiques qu'il a entendues souvent durant sa gestation, elles le détendent et le tranquillisent lorsqu'il les entend, un peu comme si elles le ramenaient dans le monde accueillant et protecteur du ventre maternel.

Pour résumer, on peut dire que la mère vibre pour son enfant comme un instrument de musique, en lui offrant ainsi son énergie et sa poésie, pendant que lui vibre en elle ; ce dialogue sonore constitue le bercement sonore de la vie.

ET LES PAPAS DANS TOUT ÇA ?

Les pères vibrent aussi profondément avec leurs enfants. Les neuf mois sont pour eux aussi une gestation, un moment particulier, un chemin nécessaire qui les conduit vers la conscience de leur identité de père.

Le son du papa est lui aussi indispensable pour le bon déroulement de la grossesse et le bon équilibre dans la croissance de l'enfant qui est dans le ventre de sa maman.

Le fait que le père pense et aime son enfant, cela représente déjà une « musique » subtile qui parvient de manière certaine au fœtus, et qui est le meilleur accueil qui soit pour le bébé. Mais si ces pensées et cet amour se font entendre, alors un lien précoce peut s'établir par lequel le papa et son enfant peuvent véritablement se percevoir réciproquement et entrer en résonance.

Nous savons que les basses fréquences sont celles qui parviennent le plus facilement au fœtus à travers le filtre que constitue le liquide amniotique. Les voix masculines entrent donc facilement dans ce rayon de fréquence, ce qui fait que le bébé peut entendre plus facilement la voix de son papa. La perception est encore plus distincte quand la voix est émise entre 10 et 20 cm du ventre. Le père peut ainsi parler très près à son enfant, chanter pour lui, et si au son de sa voix il ajoute le contact de sa main sur le ventre, sa présence sera encore plus directe et appréciée. Alors, les réponses du fœtus ne manqueront pas que ce soit par ses petits coups de pied ou ses cabrioles qui lui permettent in-utero de se rapprocher du point où proviennent le son ou le contact. Cela peut être pour lui un des premiers jeux qu'il fait avec son papa !

Il a été découvert que les fréquences les plus graves vibrent dans la partie basse du corps et en particulier au niveau osseux et musculaire, tout comme les fréquences aigües vibrent dans l'autre partie et au niveau nerveux. Nous pouvons ainsi dire, que la voix masculine contribue à la consolidation de la structure corporelle du bébé, apportant ainsi force et stabilité au petit corps qui grandit.

Le son de la voix paternelle est également important car il représente la première voi(x)e qui relie l'enfant à une réalité externe.

MUSIQUE ET CHANT DURANT LA GROSSESSE

Durant la grossesse, il est conseillé de mener des activités artistiques et expressives. Etant donné l'importance du son dans la phase de gestation, le chant et la musique font partie des activités les plus indiquées.

Chaque être humain possède sa propre « identité sonore » qui le caractérise. Cela signifie que chacun de nous entre en résonance avec certains styles de musique plutôt que d'autres. De nombreuses mères sont conscientes d'écouter des musiques particulières non seulement parce qu'elles leur plaisent, mais aussi parce qu'elles plaisent au bébé.

Prendre l'habitude de communiquer par les sons, par le corps, par le regard, c'est amplifier incroyablement la portée de ses propres mots, c'est utiliser un langage intuitif et affectif qui sera par la suite à la base du système de communication avec le nouveau-né.

Le chant c'est la vie et aucune maman ne chante faux pour son propre enfant. Lorsque la voix est émise, c'est tout le corps qui entre en vibration. Les vibrations sonores aident à la relaxation des tissus et provoquent une auto-analgésie. Mais la voix humaine n'est pas seulement une pure fréquence sonore et vibratoire, mais elle est chargée de messages affectifs et d'émotions qui la rendent encore plus précieuse que tous les autres sons.

Naturellement, ces processus viennent automatiquement, en dehors de toute conscience, mais il est toutefois toujours intéressant de les connaître et de savoir qu'une voix vibrante et pleine d'Amour met en mouvement et en résonance l'être tout entier.

Pour conclure :

- La musique aide au développement d'un caractère ouvert, social, coopératif, tolérant et bien disposé à écouter les autres.
- La musique est une richesse culturelle qui offrira à l'enfant une identité sociale et le rassurera en lui faisant ressentir un sentiment d'appartenance et en même temps, un moyen de se rapprocher d'autres cultures en toute ouverture et tolérance
- Faire de la musique avec son propre enfant. Ecouter beaucoup de musique, mais surtout chanter avec lui et pour lui, car aucun enregistrement ne peut remplacer la vitalité et la charge affective et émotionnelle d'une voix.
- Jouer, improviser, inventer et créer de la musique.
- Vivre une vie entièrement harmonieuse et musicale !

3.7 L'importance des couleurs

Le monde des couleurs est aussi important que celui de la musique, car de chacune d'elles émanent des vibrations qui influent de manière bénéfique sur le bébé. L'habillement d'une maman devra toujours être riche en couleur.

Chaque mère sait qu'elle peut parler et communiquer avec son enfant avant même qu'il soit né. En le faisant, elle créera les meilleures conditions afin qu'il naisse équilibré, sain et plein d'énergie. Outre l'importance d'une bonne alimentation, et de câlins abondants, comme cela a déjà été indiqué, la maman pourra y ajouter **l'influence des couleurs de l'arc-en-ciel**. En effet, il est possible de transmettre à l'enfant en gestation les vertus des couleurs par l'intermédiaire des sens et du ressenti de la maman afin que ceux-ci s'impriment aussi dans la mémoire cellulaire du bébé.

Le monde des couleurs est aussi important que celui de la musique, car de chacune d'elles émanent des vibrations qui influent de manière bénéfique sur le bébé.

Voici l'annuaire complet :

- ROUGE** La couleur de la vie, de la vitalité, du dynamisme et de la volonté.
- ORANGE** La couleur de la santé, de la joie, de la beauté intérieure et de la transformation.
- JAUNE** Elle correspond à l'intelligence, à la sagesse et à la raison.
- VERT** Elle est liée à la croissance, à l'espérance, à l'abondance et à la réussite.
- BLEU** La couleur de la paix intérieure, de la musique, de la vérité et de l'harmonie.
- INDIGO** Elle développe la noblesse de la pensée, la loyauté, la maîtrise de soi.
- VIOLET** Elle inspire la pureté, développe l'imagination et l'intuition, elle exhorte à l'altruisme et à la compassion. Elle est liée aux valeurs spirituelles de l'être humain.

Si tu as un moment, **assied-toi dans un lieu tranquille et relaxe-toi profondément**. Ouvre ton cœur et laisse sortir tout l'Amour que tu éprouves pour ton enfant. Si à la fin de chaque exercice, tu parviens à te mettre à l'écoute, tu percevras ce qu'il voudra te suggérer.

Inspire et expire lentement et doucement, comme si tu voulais sentir le parfum d'une fleur. Puis, poursuis en imaginant un rayon de lumière blanche qui t'enveloppe entièrement. Cette lumière te permettra de faire de la meilleure manière qui soit les exercices qui suivent.

Imagine que tu admires une fleur rouge, lumineuse et resplendissante.

Inspire sa couleur. Vis de la manière la plus intense qui soit cette couleur jusqu'à ce qu'elle imprègne toutes tes cellules et celles de ton enfant, ces pensées vont lui apporter de l'énergie et de l'Amour. Imagine-le déjà né, courant ou jouant paisiblement. Ce sera un enfant joyeux et sûr de lui.

Maintenant, immerge-toi avec ton enfant dans la couleur orange. Cette onde colorée envahit tout ton corps. En inspirant cette couleur, tu envoies ses vibrations à ton enfant, puis pense à toutes les belles choses que tu veux lui transmettre. Ce sera là une précieuse stimulation pour ton bébé.

Continue de cette manière en choisissant chaque jour une couleur, celle qui t'inspire sur le moment et stimule ton imagination et te porte vers les pensées les plus belles. Elles plairont aussi à ton bébé.

Pour les couleurs :

Jaune : Tu pourras penser au lever du soleil.

Vert : Au réveil de la nature au printemps.

Bleu : Un ciel apaisant

Indigo : Un coucher de soleil

Violet : Un faisceau de lumière pure et vibrante qui t'enveloppe

Pour accompagner ces exercices, tu pourras choisir des morceaux de musique de ton choix, de préférence du Mozart ou du Vivaldi, mais toujours en mode majeur.

Tes habits devront aussi être riches en couleur. Les couleurs sont des vibrations, tandis-que le noir n'en transmet pas mais absorbe tout, y compris les vibrations négatives.

4. L'accouchement

4.1 Le travail et l'accouchement

Selon l'interprétation que l'on donne à la douleur, on peut dire que plus on lui donne de l'importance, plus on augmente son seuil de tolérance. Donner un sens à la douleur de l'accouchement, c'est avoir de bonnes raisons pour accepter de vivre cette profonde expérience à la fois psychique et physique qui ne dépend en rien d'une pathologie.

Il est donc important que toutes les femmes enceintes sachent que LA NATURE est pour elle une sage collaboratrice et LA MEDECINE, seulement en cas de besoin, un grand soutien.

Les longs mois de grossesse sont en passe d'être terminés. L'accouchement est désormais imminent et durant les derniers jours d'attente, il y a un climat de répétition générale. Le bébé s'apprête à faire son entrée dans notre monde, et c'est lui qui, en collaboration avec la maman, donne le coup d'envoi du travail. Trois ou quatre semaines avant la naissance - période très variable - le bébé se positionne avec la tête en bas, s'approchant ainsi du col de l'utérus.

Désormais, il bouge moins à cause du peu d'espace dont il dispose; toutefois, un minimum de mouvements lui sont nécessaires pour nous signaler que dans l'attente du grand moment, il se porte bien. C'est alors que dans l'organisme maternel, une série d'hormones sont sécrétées, ce sont celles qui donneront le top départ au travail. La principale est l'OCYTOCINE produite par la maman mais aussi l'enfant ce qui nous montre que pendant cette phase importante, il y a entre les deux une parfaite et merveilleuse collaboration.

Pour le tout petit, il ne s'agit pas seulement de se préparer au gigantesque effort physique qui sera nécessaire à son passage à travers la voie mais aussi au choc que sera le nouvel environnement auquel il va devoir s'adapter.

Pour la femme, ces hormones déclenchent le travail, ce sont au début des contractions légères et espacées, qui s'intensifient peu à peu et graduellement sur le plan de la douleur et de la fréquence. Cette phase peut avoir une durée variable, mais la femme en se donnant du courage sait qu'elle doit affronter et supporter patiemment ce processus ; Toutefois, chacune a son propre rythme qu'elle doit suivre et les personnes qui l'assistent doivent le respecter.

Selon l'interprétation que l'on donne à la douleur, on peut dire que plus on lui donne de l'importance, plus on augmente son seuil de tolérance. Donner un sens à la douleur de l'accouchement, cela signifie avoir de bonnes raisons pour accepter

de vivre cette profonde expérience à la fois psychique et physique et qui n'est en rien pathologique.

Le corps médical, avec son principe qui est d'éviter la douleur tend à créer une distance entre la femme et son corps, entre la femme et ses propres sensations, l'empêchant de se sentir, de se connaître et de s'exprimer. La femme devrait plutôt savoir que son corps est parfaitement prédisposé à la fonction de l'accouchement comme il l'est pour n'importe quelle autre fonction : respirer, digérer...

La façon dont le travail est vécu est souvent l'objet de la préparation à l'accouchement qui tend notamment à apporter à la femme une réponse à la souffrance que celui-ci génère, cette préparation à l'accouchement est là aussi pour tenter d'éliminer la peur et les tensions qui y sont liés. Donner un sens positif à la douleur de l'accouchement, cela veut dire le transformer et le vivre activement comme une opportunité qui fait grandir, et non le subir comme une condamnation.

« ... Voilà, tout est prêt : les lumières sont tamisées, une douce musique de fond, le recueillement est là... l'enfant est en train d'arriver... Le voici ! Il sort tout d'abord sa petite tête et puis ses bras... L'enfant est né ! Quel est l'endroit le plus adapté pour le déposer sinon le ventre maternel ! Le ventre de la femme possède la forme, les dimensions exactes du bébé. Convexe il y a peu, concave désormais, il semble l'attendre, comme un nid. Sa chaleur, son élasticité, le fait qu'il monte et descende suivant le rythme de la respiration, sa douceur, tout fait de lui l'endroit idéal pour déposer le nouveau-né. » (F.Leboyer - La naissance sans violence).

C'est effectivement le meilleur moyen pour exprimer « la bienvenue » au petit être qui fait désormais partie de notre société. En effet, il serait tellement beau que chaque nouvelle naissance d'un individu soit considérée comme un acte auquel on attribue une dimension sacrée, considéré dans toute sa valeur par toutes les personnes concernées. Les mains de la sage femme qui porte à la lumière ce tout petit être sans défenses devraient l'accueillir avec amour et tendresse, respectant la dignité de cette créature qui adulte, devra remplir la mission pour laquelle il est venu au monde et « devenir une note harmonieuse dans la grande symphonie de l'univers ».

Joie et soulagement pour tous, et en particulier pour le papa et la maman qui vivront les premiers instants de présence avec leur enfant dans une atmosphère de grande intimité. Ces moments ne manqueront pas d'émotion (cf. chapitre : l'accueil du bébé à la naissance)

Il est important que l'apport d'oxygène continue à parvenir au bébé via le cordon ombilical, jusqu'à ce qu'il parvienne à respirer par lui-même. Pour mettre en route cette fonction très importante, il y aura les mains de la maman qui, avec beaucoup de tendresse, appliqueront un léger massage du thorax au bébé pour l'aider à faire fonctionner son appareil respiratoire et à le rendre indépendant du cordon qui le relie encore à elle. Celui-ci devra être coupé dans une zone claire qui se trouve à quelques centimètres du nombril quand le bébé respirera de manière autonome. L'idéal serait que la coupe du cordon soit effectuée par le papa qui vient d'assister au processus entier de l'accouchement avec une profonde participation et qui a été d'un grand réconfort pour celle qui a accouché.

A peine le cordon ombilical coupé, l'enfant ne devra pas être éloigné de sa maman. Tout près d'elle dans ce moment délicat du grand passage du fœtus au bébé, le « tout petit » pourra ainsi se sentir plus en sûreté, pendant que dans son cerveau s'opère un brusque changement de tous les circuits qui régissent les fonctions de son petit corps pour qu'il puisse s'adapter à son nouvel environnement.

Il a été récemment élaboré par une gynécologue australienne une nouvelle manière de procéder selon laquelle le cordon ombilical n'est pas coupé mais, en même temps que le placenta, laissé relié à l'enfant pendant plusieurs jours, de manière à ce que l'enfant continue de bénéficier du sang et des hormones qu'il contient. **Ce nouveau procédé est appelé « Lotus Birth ».** En effet quand le cordon et le placenta se sont complètement vidés et desséchés le cordon se détache tout seul du nombril. Il semble que ce nouveau mode de procéder soit très bénéfique pour l'enfant qui, traité de cette manière, donne des signes évidents de bien être.

A peine né, l'enfant est donc déposé sur le ventre de sa maman, et de manière instinctive, il se porte vers son sein. Il semble que l'odeur du lait maternel soit très similaire à celle du liquide amniotique, ce qui expliquerait qu'il aille vers quelque chose qu'il connaît déjà.

C'est alors que le rêve devient réalité pour les deux : l'enfant est placé dans les bras de sa maman pour la première tétée, et c'est là un moment riche en émotions au cours duquel les regards de la maman et du bébé se croisent. Enfin l'enfant perçoit le visage de sa maman, et la maman tient enfin dans ses bras le fiston qu'elle a porté pendant tant de mois dans son ventre, et sur lequel elle va pouvoir déverser tout son amour et lui donner ce précieux nutriment qui le fera grandir sain et fort.

Il est bon que toutes les femmes enceintes sachent que durant le déroulement complet du processus, elles jouissent d'une précieuse et sage collaboratrice : **LA NATURE**.

En effet, la nature a pensé à tout, jusqu'aux moindres détails, et sans que la femme en soit consciente. Elle est allée jusqu'à penser à faire sécréter au moment de l'accouchement diverses hormones comme l'**ocytocine = hormone de l'Amour**, l'**endorphine = hormone de la joie** et l'**adrénaline = hormone de la force**. Ces hormones contribuent à transformer le moment de la rencontre mère/enfant en une expérience inoubliable qui crée l'empreinte initiale de leur future relation.

Si toutefois ce processus devait être perturbé par quelques complications, et cela peut arriver, un autre grand soutien doit se tenir prêt : **LA MEDECINE**. Dans les dernières décennies, la médecine a élaboré des techniques vraiment exceptionnelles ainsi que des appareils sophistiqués capables de faire face aux situations les plus difficiles comme le travail induit, l'anesthésie épidurale, ou encore la césarienne. Toutes ces techniques sont d'un précieux secours seulement dans des cas d'absolue nécessité, car aussi précieuses qu'elles puissent être au moment opportun, elles ne sont toutefois pas dépourvues de conséquences même longtemps après. D'où la nécessité d'évaluer au cas par cas la nécessité d'y recourir.

4.2 L'accouchement à la maison

Vouloir accoucher à la maison est un choix respectable ; cela signifie préférer la dimension de sa propre maison et de son intimité à celui de la maternité. Le désir de vivre cet évènement de façon naturelle peut être cependant assisté et concevable seulement si l'accouchement se présente normalement et absolument sans problèmes. Après un accouchement de ce type qui s'est déroulé de la façon la plus naturelle possible, en se servant seulement de ses propres forces et suivant ses propres instincts, la femme en ressort fière.

La transformation la plus importante est bien la naissance d'un enfant. Avant il y a une femme avec un gros ventre et après, une femme avec son enfant. Avant il y a souvent une fille et après une mère. Cette réalité se présente de manière très concrète et à chaque fois elle suscite en nous l'émerveillement.

Parler d'accouchement à la maison signifie, pour le couple, faire un choix important et préférer la dimension de sa propre maison, de son intimité plutôt

que celle de la maternité ; prendre une telle décision n'est pas facile, malgré tous les aspects positifs qu'elle peut représenter.

La femme qui préfère accoucher à la maison veut généralement vivre cet événement de façon naturelle. Sous-entendu que l'accouchement à la maison pourra être envisagé seulement par des femmes qui présentent une grossesse normale et pour lesquelles on prévoit un accouchement sans complications.

Actuellement, il n'est pas rare de trouver des femmes qui prévoient d'accoucher à la maison, en restant dans leur environnement, elles se sentent bien plus à l'aise, entourée du soin et de l'amour de ceux qui l'assistent et la soutiennent.

L'environnement adapté à l'accouchement sera pourvu d'instruments comme la chaise d'accouchement avec des poignées sur lesquelles s'agripper, un environnement dans lequel, en présence de la sage femme ainsi que de son compagnon, elle a le pouvoir de décider de la manière dont elle veut que le travail se déroule et aussi choisir les positions à prendre, dans le respect de son propre rythme et de celui de l'enfant. Tout doit se dérouler de manière naturelle, dans un cadre silencieux, avec des lumières diffuses et une légère musique en fond.

Une femme qui accouche dans ces conditions, en sort grandie et heureuse d'avoir vécu ce moment de la manière la plus naturelle possible en se servant seulement de ses propres forces et en suivant ses propres instincts.

Car les femmes savent déjà tout ; elles ont juste besoin d'une présence prête à intervenir en cas de besoin. Même pour les sages-femmes, c'est une grande satisfaction que d'assister des femmes qui gèrent leur accouchement de façon autonome, rassurées uniquement par leur présence en tant que professionnelle mais aussi leur bienveillance.

Il existe actuellement des structures hospitalières pourvues de lieux adaptés et équipés pour un accouchement naturel, dans lequel on cherche à créer une atmosphère de tranquillité, qui sont dépourvue d'équipement, où non loin de la salle d'accouchement se trouve une chambre aménagée comme sa propre chambre, où la maman peut séjourner pendant une courte période suivant l'accouchement avec son enfant et son compagnon.

Dans ce contexte, la sage-femme a un rôle particulièrement important d'aide et de soutien non seulement pendant l'accouchement, mais aussi avant et après et avec qui on peut avoir un rapport non seulement d'intimité mais surtout de profonde confiance.

4.3 L'accouchement dans l'eau

L'eau favorise la relaxation et l'isolement des stimuli extérieurs, facilitant ainsi un meilleur contact avec les potentialités instinctives et donc avec les ressources et les connaissances nécessaires pour l'accouchement, connaissances que la femme possède déjà dans son patrimoine génétique. Pour l'enfant, le passage d'un environnement liquide dans l'utérus maternel à un environnement aquatique externe est sûrement aussi beaucoup plus doux et moins traumatisant.

« L'eau a toujours été le symbole de la mère de tous temps et en tous lieux. La vie a commencé dans l'eau et, dans le liquide amniotique, nous recapturons l'histoire de la vie » Michel Odent

L'eau est l'élément féminin par excellence et elle est une source de vie. Elle contient, soutient, caresse, masse et évoque d'agréables et relaxantes sensations.

L'eau a une certaine température aide à entrer dans un état de bien-être sensoriel, à se laisser aller sans se défendre. En effet, il suffira de se « laisser aller » pour jouir d'un agréable état de relaxation.

Pendant la grossesse, l'eau a un impact encore plus fort et efficace, aussi parce que l'on se trouve déjà dans un état naturel d'ouverture et d'expansion.

L'accouchement dans l'eau n'enlève pas la douleur, mais généralement il la réduit à un niveau moindre. Même l'enfant qui doit naître en tire de nombreux avantages. Cependant il ne faut pas non plus occulter les difficultés qui pourraient se présenter pour un tel accouchement. Un gynécologue français notoire, qui étudie les accouchements dans l'eau - Michel Odent - recommande d'éviter de planifier une naissance dans l'eau tant son opportunité et les modalités d'un tel accouchement sont susceptibles d'être examinées au cas par cas sous l'assistance d'une équipe médicale.

Pour la femme enceinte, l'accouchement peut être comparé à un examen à passer. Et comme pour un examen, il faut une préparation adéquate. Lorsque l'on est prêt et qu'il est en passe de se dérouler, il faut aussi au départ une certaine tension ainsi qu'une bonne concentration. Il nécessite aussi une grande quantité d'énergie physique et psychologique, mais une fois passé, outre la fatigue, c'est la satisfaction et la joie du résultat final que l'on ressent.

Si la femme réussit à passer les neuf mois de gestation sans problèmes notoires, arrivant ainsi plus sereine et plus sûre au moment de l'accouchement, celui-ci se déroulera certainement de manière plus positive. En outre, en se préparant, la femme prépare aussi indirectement le bébé. C'est quoi qu'il en soit un moment délicat pour tous les deux. Il faut donc chercher à créer les meilleures conditions afin qu'il puisse se dérouler de la meilleure manière qui soit. Et l'eau dans ce cas, peut être d'une grande aide pour la femme comme pour l'enfant.

Pour la femme, l'eau favorise la relaxation de son corps et l'isole des stimuli externes facilitant ainsi un meilleur contact avec sa partie la plus intime, avec son potentiel, ses ressources et ses connaissances instinctives nécessaires à l'accouchement ; ces connaissances, la femme les possède déjà de façon innée car accoucher est un processus physiologique et non pathologique qui, en tant que tel, est inscrit dans son patrimoine génétique.

L'eau aide donc la femme à oublier la composante rationnelle et à s'abandonner à son instinct, à cette sagesse primitive grâce à laquelle elle sait ce qu'elle doit faire et comment elle doit le faire, afin que l'expérience se conclue de manière heureuse.

Pour l'enfant, le passage d'un environnement liquide dans l'utérus maternel à un environnement aquatique externe est certainement beaucoup plus doux et moins traumatisant. L'eau peut aussi avoir un sens encore plus profond si l'on considère la naissance comme un événement sacré.

L'immersion de la femme dans l'eau durant toute sa grossesse puis durant le travail et l'accouchement peut avoir une valeur rituelle qui favorise sa transformation spirituelle et psychologique. **L'immersion peut être prise comme la préparation et la purification qui précèdent la célébration de l'accouchement, qui est un événement sacré.** Quand ce concept est réellement compris par la femme et par ceux qui y assistent, l'enfant est accueilli dans une atmosphère de respect et de solennité.

L'eau est certainement hautement bénéfique durant le travail et l'accouchement ; toutefois, la femme ne doit pas se sentir obligée à l'utiliser, elle doit faire exclusivement ce qu'elle sent de faire, en suivant son propre instinct.

LA PHASE DE LA DILATATION

La qualité de l'environnement est un facteur très important, celui-ci devrait être le plus accueillant possible, silencieux, intime et tranquille, avec peu de personnes présentes, avec une lumière tamisée et un léger fond musical.

Le travail commence quand les hormones qui stimulent les contractions utérines sont produites. Chaque travail possède son propre rythme et sa durée est variable.

L'expérience a montré que le meilleur moment pour s'immerger dans l'eau c'est quand les contractions commencent à être plus intenses et les intervalles plus rapprochés.

L'immersion dans l'eau peut apporter de vrais avantages. Non seulement elle a un effet relaxant ce qui favorise la dilatation, mais cela abrège aussi la durée du travail.

La quasi-absence de gravité permet d'économiser des forces et le l'énergie. Ce qu'il est fort sage de faire dès le début, avec de mouvements calmes, une respiration lente et du repos entre chaque contraction. Cette énergie ainsi économisée pourra être une aide précieuse à la fin.

L'eau ne garantit pas un travail indolore, mais elle aide à minimiser la souffrance. La sensation de chaleur et le contact de l'eau sur la peau aident à modifier la perception de la douleur et à la rendre plus supportable. La sécrétion d'endorphine qui en découle provoquant une sensation de bien-être.

Entre une contraction et l'autre, l'eau favorise la récupération énergétique, en augmentant ainsi la probabilité de porter à terme l'accouchement sans aucune intervention extérieure.

Même l'enfant contribue à stimuler le début des contractions en bougeant durant le travail, ce qui le rend aussi actif. Tout comme la maman, le bébé sécrète également de l'endorphine qui l'aide à diminuer la douleur, l'anxiété et la peur. La mère, de son côté, peut parler au bébé et lui transmettre des messages rassurants pour le préparer et lui faire comprendre que tout va bien. Elle peut par exemple lui dire combien elle est impatiente de le voir. L'influence est réciproque et parfois c'est la mère qui est rassurée par son enfant !

LA PHASE EXPULSIVE

Il y a celles qui préfèrent accoucher hors de l'eau. C'est notamment le cas de celles dont la phase expulsive est longue et éprouvante, ou bien des femmes qui sentent diminuer l'efficacité de leur réflexe d'expulsion, dû à l'effet relaxant de l'eau chaude et de la poussée exercée par l'eau.

Si au contraire, la femme se trouve dans la baignoire quand les contractions expulsives se déclarent, il n'y a aucune raison pour qu'elle en sorte.

Si l'enfant naît dans l'eau, il continue de respirer à travers le cordon ombilical. Accompagné délicatement vers la surface, l'enfant est mis en contact avec la mère avec le visage tourné vers le bas afin de favoriser le rejet des poumons du liquide amniotique. Le visage doit ensuite rester hors de l'eau afin que la respiration puisse commencer, le corps lui, pouvant rester dans l'eau, ce qui rend ainsi plus gradué l'entrée dans le monde des forces gravitationnelles.

Que ce soit dans l'eau ou bien en dehors, il est bon de ne pas couper le cordon ombilical tout de suite, mais d'attendre que la respiration pulmonaire soit complètement stabilisée. On pourra le couper quand celui-ci deviendra pâle et aura cessé de battre. A ce moment-là, apparaît sur la superficie du cordon une tâche blanche et plate, à quelques centimètres du nombril du tout petit. C'est à cet endroit que l'on peut serrer les extrémités de cette tâche avec un fil de soie et couper à la moitié de la tâche, toujours avec le fil de soie.

Dès que la respiration a commencé, l'enfant est déposé sur le sein de la maman. Cela advient généralement de façon spontanée, car l'enfant naît avec un instinct naturel qui le pousse à chercher le sein de sa mère. La sucions stimule de nouvelles contractions utérines qui entraînent le décollement du placenta des parois utérines, de manière à ce qu'il puisse être expulsé en même temps que les membranes de la poche amniotique, ces contractions auront pour effet de ramener l'utérus à ses dimensions d'origine.

4.4 L'accouchement par césarienne

Cette façon d'accoucher est en fait une opération chirurgicale qui permet d'extraire l'enfant par la voie abdominale, c'est une façon à laquelle on a recours seulement dans des cas justifiés et aussi d'absolue nécessité, c'est à dire lorsque la maman et l'enfant sont en danger. Si elle est pratiquée seulement pour éviter les problèmes liés au travail, l'accouchement revêt une connotation passive et tend à accroître un sentiment d'inadaptation que beaucoup de mamans éprouvent après une telle expérience. Le vide irremplaçable d'une expérience manquée et

d'une attente déçue peut par la suite perturber le rapport mère-enfant. La même chose vaut pour l'anesthésie épidurale.

Dans la vie de chaque femme, l'accouchement est un moment très délicat qu'il faut considérer comme étant l'aboutissement d'un parcours riche en transformations physiques et psychiques. En effet, durant la grossesse une interaction commence entre la femme enceinte et le petit être qui est en train de grandir dans son ventre.

Dans les premiers instants qui suivent la naissance, il est donc très important pour la femme de pouvoir voir et toucher son enfant, pour faire débiter ainsi par ce premier contact la base affective de leur future relation.

Il arrive parfois qu'il faille recourir à la chirurgie qui, dans les dernières décennies a perfectionné ses techniques permettant de faire face aux situations les plus complexes.

L'accouchement par césarienne est donc l'opération chirurgicale qui permet d'extraire l'enfant par la voie abdominale, lorsqu'il ne peut pas sortir par la voie naturelle. Quand il y a une urgence à ce que l'accouchement ait lieu de manière imminente ou bien lorsque la voie vaginale est contre-indiquée, la pratique d'une « césarienne » est nécessaire et justifiée. C'est de toutes les manières, une façon d'accoucher qui ne peut pas toujours être décidée à l'avance. En effet, une césarienne est pratiquée quand le travail a commencé si l'on s'aperçoit que l'enfant n'est pas en mesure d'affronter les différentes étapes du travail et de l'accouchement et si l'on note des altérations au niveau du tracé cardiographique.

Dans le cas d'une « césarienne », on peut choisir deux type d'anesthésie : la générale ou bien l'épidurale. L'anesthésie épidurale s'effectue en injectant un analgésique dans la partie basse de la colonne vertébrale. Ce qui rend insensible l'abdomen depuis le nombril jusqu'en bas, ce qui rend possible le contact précoce mère/enfant car en restant éveillée, la mère pourra assister à la naissance de son enfant comme pour l'accouchement spontané. Dans ce cas, la maman pourra porter l'enfant à son sein dès les premiers instants.

Durant l'intervention, un drap stérile sera dressé entre elle et le champ opératoire, afin qu'elle ne puisse pas assister aux procédés chirurgicaux. Même si l'on évite l'état inconscient, la femme perd totalement la sensibilité de la zone génitale, et c'est un moment extrêmement délicat à passer.

On a recours à l'anesthésie générale dans des cas d'urgence comme dans les cas de grave souffrance fœtale. Mais quelle que soit le type d'anesthésie utilisée,

juste en conséquence de l'anesthésie utilisée, on note chez l'enfant une augmentation des syndromes de stress respiratoire et de dépression néonatale.

L'augmentation continue des femmes qui ont recours à la césarienne a fait naître une nécessité d'engager certaines réflexions sur les implications émotive qu'un tel évènement pouvait entraîner. La majeure partie des femmes affirment n'avoir jamais pris en considération durant leur gestation l'hypothèse d'une césarienne, sûres qu'une bonne grossesse aboutisse à un accouchement naturel sans complications.

Dans certains cas, le fait de ne pas avoir participé à l'évènement semble avoir créé des problèmes sur le plan de la reconnaissance de l'enfant comme étant propre fils.

Certaines femmes, au cours du premier contact avec l'enfant, expriment des doutes en ce qui concerne des particularités physiologiques du nouveau-né : la forme du corps, les dimensions semblant alors disproportionnées par rapport à la capacité que leur propre ventre peut contenir.

Ce type d'accouchement revêt une connotation passive, ce qui tend à accroître un certain sens d'inadaptation pour de nombreuses jeunes mamans.

Dans certains cas, les femmes qui ont déjà vécu un accouchement naturel définissent la souffrance du travail et de l'accouchement en lui-même comme quelque chose de constructif et ayant pour finalité de donner une signification à la douleur, et par rapport à ce qui a été vécu à rendre peu perceptible la douleur post opératoire. Toutes affirment en effet qu'avec un accouchement naturel, on souffre beaucoup avant, mais on se sent tout de suite mieux après ce qui laisse plus de temps pour s'occuper de son enfant.

L'invalidité temporaire qui empêche les mamans de répondre à cette première préoccupation est aussi le fait que la reprise de la forme physique devient l'objectif le plus important à atteindre. On note parmi des mamans partageant la même chambre, que celles qui ont accouché par césarienne perçoivent une difficulté dans la prise en charge de l'enfant par rapport à la désinvolture de celles qui ont accouché naturellement. En effet, ces mamans se perçoivent elles-mêmes la plupart du temps comme temporairement inaptées. Ceci les pousse dans un souci de continuité du rapport avec l'enfant, à vouloir une récupération rapide et compensatoire de tout ce qui a été perdu en salle opératoire.

Dans ce contexte, l'allaitement devient essentiel dans cette tentative d'entrer en contact avec le nouveau-né. Mais un véritable conflit s'instaure entre les exigences du nouveau-né et celles de la guérison des blessures chirurgicales,

conflit qui est vécu assez difficilement par les deux parties. La nécessité de se rétablir d'un état temporairement invalidant traduit aussi le besoin de récupération de quelque chose qui a été perdu et n'a pas été vécu. Dans ces cas-là, beaucoup de femmes montrent une forte exigence d'être choyées et nourries de tendresse tout comme leur enfant.

De la communication de l'intervention à l'intervention effective de la césarienne peuvent passer plusieurs semaines qui permettent aux femmes intéressées d'imaginer ce qui aurait pu arriver. Toutefois, l'hospitalisation, qui a lieu quelques jours auparavant a sur elles un effet tranquilisant. De même que l'acclimatation dans le lieu et la connaissance du personnel contribuent à ce que l'évènement soit mieux vécu, mieux accepté et de façon plus sereine.

Dans le cas d'une anesthésie épidurale, le fait d'assister consciemment à l'intervention induit que l'on voie les mouvements des médecins, qu'on les entende communiquer ou encore prononcer le nom des instruments chirurgicaux ; tout ceci augmente sensiblement l'angoisse de la patiente et rend interminable l'intervention. En outre, la perte progressive de mobilité des membres inférieurs que ce type d'intervention entraîne, fait aussi naître un certain nombre de fantasmes et d'angoisses sur l'état d'invalidité qui va au-delà de l'acte chirurgical. Ce qui reste de sensibilité tactile, au contraire permet de sentir partiellement le contact produit par l'action chirurgicale. Cela est considéré comme gênant dans la majeure partie des cas, mais peut permettre de percevoir le moment de l'extraction-naissance. Quoi qu'il en soit, le type d'anesthésie conditionne notoirement les temps et les modalités du premier contact avec l'enfant.

L'anesthésie générale repousse ce moment de plusieurs heures. Le réveil est associé à une certaine confusion accompagnée d'une perception croissante de la douleur. La première préoccupation maternelle est de savoir si l'enfant va bien, mais le désir de le voir immédiatement, même si c'est exprimé verbalement, passe au second plan à cause du handicap de la phase post-opératoire. En effet, certaines mamans demandent expressément de ne pas rencontrer le nouveau-né jusqu'au jour suivant, parce qu'elles disent ne pas être dans de bonnes dispositions pour l'accueillir.

L'anesthésie épidurale permet à la mère d'assister à l'évènement et de voir l'enfant au moment de la naissance. Cette condition n'est cependant pas vécue comme on pourrait s'y attendre. Toutes les femmes en effet, déplorent que la rencontre dure seulement quelques instants dans des conditions qui ne permettent pas tous les contacts.

La brièveté de la rencontre déçoit les attentes des patientes sur la possibilité de pouvoir vivre grâce à l'épidurale, certains moments spécifiques de l'accouchement naturel, comme l'allaitement au sein et le contact corporel. Les diverses manières de récupérer des deux types d'anesthésies ne déterminent pas pour autant de différences quant à la reconnaissance de l'enfant et à la première relation avec lui. Il a été remarqué de manière inattendue que même les patientes sous épidurale ont montré une certaine incrédulité et une difficulté dans la reconnaissance de l'enfant comme sien.

Toutes les femmes interviewées considèrent comme étant la première vraie rencontre, le premier contact physique avec l'enfant. Comme son poids, la chaleur que son petit corps émane et le contact épidermique constituaient une communication sensorielle privilégiée sur laquelle peut reposer la relation primaire.

D'après les affirmations des femmes qui ont subi cette intervention, il apparaît que cette intervention soit vécue comme la privation d'une expérience fondamentale, comme une négation de fortes attentes et aussi comme un obstacle à l'exécution de son rôle maternel.

Il faut toutefois bien préciser que la césarienne est évidemment bienvenue et nécessaire dans les cas où la santé de la mère ou de l'enfant sont en jeu.

Texte tiré de la thèse en psychologie clinique soutenue par Simona Franceschin de Turin.

4.5 L'accueil du bébé à la naissance

L'accueil à offrir au bébé au moment de sa naissance est comparable à celui de la conception sur le plan de l'importance et de la signification.

Cette information ne doit vraiment échapper à personne, en particulier aux médecins, aux sages femmes, aux futures mamans, car elle est d'une importance primordiale.

Tout d'abord, il doit régner en salle d'accouchement (un endroit bien chauffé), une atmosphère d'intimité (la femme qui accouche n'aime pas être observée), de silence aussi, la lumière doit être tamisée, le nombre de personnes réduit à un maximum de trois : la maman, la sage femme et s'il le désire et est désiré le papa. Un médecin intervient seulement en cas de nécessité. Une douce musique de fond, choisie par la maman peut aussi aider à créer une atmosphère adaptée à la

situation, cette intimité est à respecter de toutes les manières en évitant quelque source potentielle de distraction.

Il est bien connu que les fonctions instinctives qui accompagnent et rendent possibles le travail et la naissance spontanée sont régulées par le cerveau primitif. Alors que la femme s'abandonne à elle-même, la partie la plus récente du cerveau (le néocortex) ne doit absolument pas être stimulée. Toute sorte d'interférence qui oblige la femme à raisonner de façon rationnelle ou qui réveille en elle la sensation d'être en danger, peut rompre la magie. Un seul facteur perturbant peut provoquer une interruption momentanée ou totale du travail, rendant éventuellement nécessaires l'intervention médicale et pharmaceutique, ce qui par conséquent prolonge le processus d'accouchement.

Depuis que le parcours menant à la naissance est passé sous compétence médicale et qu'il a été créé les maternités, des protocoles sont appliqués qui ont imposé, juste après la naissance, la coupe immédiate du cordon ombilical et la séparation du nouveau-né de sa maman pour la laisser se reposer et en même temps soumettre le bébé à une série d'exams et de contrôles. Ces règles rigides, appliquées systématiquement peuvent avoir des conséquences à long terme très négatives comme le montrent les recherches dans le domaine de la santé primale. Fort heureusement, ils sont de plus en plus nombreux, hôpitaux et les sages femmes à remettre en cause ces protocoles et au contraire favorisent la rencontre immédiate entre mère/enfant, **qui est plus juste.**

En effet, il y a de nombreux motifs pour respecter ce moment, et faire de celui-ci un vrai moment sacré jetant les bases de l'**imprinting**, cette empreinte qui aura une fonction bénéfique pour toute la vie du bébé.

Aux toutes jeunes mamans, je recommande donc vivement de vivre ces premiers moments très intensément, parce qu'ils forment une base pour tout le reste de l'existence de leur enfant, à elles-mêmes et à tout le reste de la famille. Au-delà, c'est la société toute entière qui en bénéficiera.

A peine sorti, le bébé est donc posé sur le ventre de sa mère, d'où il se dirigera de lui-même vers son sein. A ce moment-là, avec le cordon ombilical encore intact, l'enfant est positionné dans les bras de sa mère (peau contre peau) où ils échangeront le premier regard, vivant ainsi un moment de profond silence et de subtile communication. La maman, accompagnée du papa pourront alors se présenter réciproquement, en prononçant de tendres paroles. Chacun pourra alors exprimer librement les sentiments que l'on éprouve au cours de ce moment solennel et qui laissera pour l'enfant une empreinte indélébile qu'il gardera toute sa vie.

Simultanément, la mère et l'enfant sécrètent alors une hormone, l'ocytocine appelée aussi **hormone de l'amour**, qui les aidera à se reconnaître et à faire naître en eux ce sentiment d'attachement réciproque.

Cette douce rencontre durera jusqu'au moment où « naîtra » à son tour le placenta, après quoi le cordon ombilical pourra être coupé, mais seulement à l'endroit où une zone claire apparaîtra. C'est généralement au papa qu'incombe cette étape.

Lorsque tout cela ne peut pas avoir lieu, si le nouveau-né est séparé et éloigné précipitamment de la salle d'accouchement pour subir divers examens et contrôles, ce brusque éloignement laissera un douloureux vide qui sera inscrit dans la mémoire préverbale de l'enfant.

Essayez de vous imaginer dans la situation d'un nouveau-né qui, au terme d'un gros et long effort parvient à sortir du ventre de sa mère, se retrouve d'un coup entre des mains étrangères qui ne le montrent même pas à sa maman. (C'est ainsi que l'on a procédé dans toutes les maternités pendant des dizaines d'années. Aujourd'hui, fort heureusement, les choses sont en train de changer, mais encore trop lentement!).

En effet, le passage rapide de l'être fœtal complètement dépendant de sa mère au nouveau-né catapulté dans un espace complètement nouveau, intervient en seulement quelques minutes. Dans ce laps de temps, le cerveau de l'enfant doit renouveler tous les circuits qui vont le faire respirer, sucer, voir... Le changement est brutal, rapide, intense, et à ce moment-là, où mieux que dans les bras remplis d'amour de sa maman, l'enfant peut-il se sentir le plus en sécurité ?

En outre, il ne faut pas oublier que l'enfant, lorsqu'il naît, appartient encore au monde duquel il vient, et on doit l'aider à entrer en douceur dans le monde matériel. Et qui mieux que la mère peut lui apporter cette aide ?

Un autre point très important qu'il faut garder à l'esprit est le fait que l'enfant, lorsqu'il naît, fait partie du champ énergétique (l'aura) de sa mère, formant encore avec elle, un tout. Ceci est donc une raison supplémentaire pour que l'enfant doive rester nuit et jour auprès de sa maman, justement parce qu'il fait encore partie d'elle à tous les niveaux. Jusqu'à ce qu'il ait son propre champ énergétique, l'enfant devra rester le plus possible au contact de sa maman car les deux parties continuent à ne faire qu'un, exactement comme durant la

grossesse, en effet, on parle de plus en plus de grossesse de 18 mois, c'est-à-dire 9 dedans et 9 dehors.

Le champ énergétique de l'enfant commence à se former lentement au cours des premiers mois qui suivent l'accouchement et, lorsque le tout petit se sent prêt, après avoir été de manière continue au contact de sa maman, ce sera par lui-même qu'il manifestera le désir de vouloir aller à terre, pour commencer à explorer le monde, et retourner toujours auprès de sa mère quand il en ressent le besoin, auprès d'une mère toujours disponible pour satisfaire ses exigences.

La coupe du cordon ombilical demande beaucoup d'attention. Le cordon, qui relie l'enfant au placenta - source de nutriments et composé de toutes les substances nécessaires à sa croissance - fait encore partie de sa structure fœtale. En effet, le couper rapidement provoque une grande douleur comparable à une amputation. C'est la raison pour laquelle la coupe du cordon doit être faite après qu'une petite zone claire se soit formée, juste à côté du nombril, c'est seulement à ce moment-là que la fonction du cordon ombilical s'achève.

Une autre raison pour laquelle l'enfant à peine sorti du ventre de sa maman ne doit pas en être éloigné tient au fait que, de son sein et pour sa première tétée, il reçoit le colostrum, le premier lait, qui va lui fournir toutes les substances immunitaires qui vont le protéger de la flore bactérienne qu'il va recevoir par le contact avec sa mère. Les personnes étrangères lui transmettraient alors d'autres bactéries qui nécessiteraient des défenses immunitaires différentes. Dans le même temps, la succion facilite la naissance du placenta. Cette étape est donc très importante.

Je ne vous ai pas encore décrit ce qu'il advient au cours de la vie de l'enfant lorsqu'il n'est pas possible, à la naissance, de faire ce rite d'accueil très important que je viens de vous décrire. L'enfant qui est éloigné de sa maman, pleure et se désespère parce qu'il se sent abandonné. Il l'appelle, mais elle ne lui vient pas en aide : « j'ai tant besoin de ma maman, mais elle n'est pas là ». C'est comme cela que dans le psychisme de l'enfant s'inscrivent la peur de l'abandon, la colère, la haine ou encore la déception... Ces mêmes sentiments qui plus tard refleurissent et se manifestent sous différentes formes, parfois même violentes, car justement, est restée gravée dans l'inconscient du tout petit, la douleur de cette profonde blessure qu'il a vécue. Et c'est comme ça que l'enfant se procure sa première auto-consolation, en mettant son pouce dans la bouche, geste qui vient substituer l'absence du sein maternel, et que la mère substituera à son tour par la sucette. Puis viendra le doudou (objet transitionnel) qu'il gardera près de lui jour et nuit. Ensuite, en grandissant, les envies avides de nourriture viendront, de sucreries ; puis la cigarette, l'alcool... la drogue ...etc.

Bref, Toute une série de comportements déviants qui rendent la vie difficile à ceux qui les subissent et à ceux qui les entourent.

Ce sont tous ces sentiments et ces comportements tendant à combler ce terrible vide initial, cette douloureuse séparation restée scellée dans l'inconscient, et qui est toujours présente.

Si la maman, au moment de la naissance de son bébé, avait bien voulu vivre de tout son cœur, avec son compagnon, ce moment particulier de l'«imprinting » mais, pour des raisons de force majeure, cela n'eut pu être possible (césarienne, épidurale, ou autres complications), ce vide pourra être comblé par ailleurs si la mère gardera son enfant près d'elle et le plus possible, jour et nuit, lui apportant tendresse et amour de manière à combler ce terrible vide initial qui fut le fait d'une impossibilité de faire autrement.

La maman pourra alors parler à l'enfant en lui expliquant tout ce qu'elle aurait aimé faire et qu'elle n'a pas pu. L'enfant ne comprendra pas les paroles mais accueillera ce flux de tendresse et d'amour qui lui ne connaît pas de barrières.

De cette manière, on évitera ou tout du moins on limitera toutes les conséquences néfastes de ce manque pour l'enfant, la famille et pour la société.

Conseil aux futures mamans : Dans le choix de la clinique où accoucher, assurez-vous que le protocole remplisse ce types de traitement, pour ne pas rencontrer les problèmes décrits ci-dessus. En outre, le nouveau-né devra rester 24h/24 auprès de la mère où elle pourra l'observer, le caresser et apprendre à le connaître, afin d'alimenter ce vif sentiment qui restera présent pour tous les deux durant toute la vie. Et si toutefois le protocole de la clinique devait remplir des choses différentes, n'hésitez pas à prétendre ce qui vous semble le plus juste.

La connaissance de toutes les particularités décrites ci-dessus ainsi que leur application à une grande échelle pourraient véritablement contribuer à faire naître des enfants sains et équilibrés, prêts pour une vie meilleure. Ce qui serait profitable pour les futures générations, les familles et la société toute entière.

Livre recommandé :

La Prima ferita

L'influenza dell'imprinting sul nostro comportamento. Un percorso di guarigione.

Auteur : Willi Maurer - Editeur : Aam Terranuova

4.6 La blessure que la Médecine ne reconnaît pas et qu'elle n'est pas en mesure de guérir

La femme et l'enfant sont souvent hélas traités comme des patients impersonnels et les protocoles qu'on applique à leur égard ne tiennent pas compte la plupart du temps de la haute valeur émotive et intime de l'évènement que constitue la naissance. Ceci est une blessure car au lieu d'éprouver de la joie pour avoir donné la vie », la femme éprouve seulement de la tristesse et de l'inconfort.

Dans certaines maternités, la règle qui prévaut est d'éloigner le nouveau-né de la mère quelques minutes après l'accouchement, pour « laisser se reposer » la maman comme ils disent. Cette séparation brutale qui peut durer plusieurs heures sans que soit présenté à la maman le fruit de sa longue grossesse au cours de laquelle elle a tant attendu de le tenir dans ses bras, crée dans l'âme de la jeune mère une blessure morale profonde qui par la suite peut avoir des conséquences négatives. Mais comment imaginer qu'une femme qui a conçu et fait grandir en son sein un enfant peut se reposer loin de lui, si elle n'a même pas eu le temps de le voir, de le connaître, de l'accepter et de le toucher ? C'est comme si la femme, proche d'accoucher, était entrée en clinique et avait donné aux médecins le pouvoir d'exercer sa propre fonction. La femme, dans les premiers moments, dans les premières heures après l'accouchement, a besoin de respect et de protection, pour instaurer tout de suite le lien maman/enfant. (Chez les mammifères, les femelles s'isolent du groupe à ce moment-là pour rester imperturbables près de leurs progénitures, pour les connaître et pour établir avec eux ce lien qui les fera se tenir toujours près d'elle.)

Les émotions lors de l'accouchement sont tellement fortes qu'elles ne réfléchissent pas forcément sur ce qui réellement est en train d'arriver, au point qu'à la fin, la mère se trouve seule, sent un vide, sans avoir la possibilité d'être en contact avec la créature qu'elle a mis au monde.

La naissance, qui appartenait il fut un temps au monde de la femme, pour laquelle des femmes assistaient des femmes, est passée dans les mains du monde médical. Cela veut dire qu'au cours du siècle passé on a acheminé les femmes enceintes vers les cliniques et les hôpitaux pour qu'elles mettent au monde leurs enfants.

Il faut bien souligner toutefois que ce changement a présenté de nombreux aspects positifs, comme par exemple la forte diminution de la mortalité infantile

tout comme celle des mères, et aussi la possibilité de remédier à de nombreuses maladies ou problèmes via des traitements médicaux ou encore via la chirurgie, qui n'existaient pas avant.

Cependant, cela est aussi à l'origine de la perte de beaucoup de ces valeurs qui caractérisent la mise au monde d'un nouvel être et qui devraient faire de la naissance d'un enfant, un évènement sacré.

La femme et l'enfant sont souvent hélas traités comme des patients impersonnels et les protocoles qu'on applique à leur égard ne tiennent pas compte la plupart du temps de la haute valeur émotive et intime de l'évènement que constitue une naissance. C'est une expérience primordiale en ce qui concerne la cohésion de la famille dont celle-ci est privée au nom de la sécurité. Cependant, un changement adéquat des protocoles permettrait de garantir un traitement plus respectueux sans toutefois négliger la sécurité de l'enfant. L'expérience de certaines sages-femmes attentives à cela et de médecins sensibles comme Michel Odent le démontrent amplement.

Souvent, la blessure que la femme subit après la naissance de son enfant, réveille en elle d'autres blessures du passé, cachées dans l'inconscient ou dans les recoins les plus obscurs de son cœur. Ce sont des blessures graves qui peuvent conduire à un état de dépression élevé, et la femme dépressive a des difficultés à éprouver de l'amour pour son enfant et aussi pour les personnes qui l'entourent et qui pourraient lui apporter une aide. Ou bien elle éprouve de l'amour mais un amour imprégné de douleur.

C'est une grave blessure, car la capacité de la mère de s'occuper et de cultiver un lien avec son enfant a été détériorée. C'est une blessure parce que, au lieu d'éprouver de la joie pour la naissance d'un nouvel être vivant, la femme éprouve de la tristesse et de l'inconfort. Il peut aussi y avoir une douleur physique, mais il y a surtout cette douleur émotionnelle profonde, celle d'une souffrance de l'âme, dans le regret de ce dont elle a été privée à savoir le contact immédiat avec son propre enfant.

Même les enfants qui n'ont pas eu ce premier contact avec leur maman souffrent par ce manque de manifestation d'amour, ils s'éteignent psychologiquement. C'est la même chose pour les mères qui subissent cette blessure, elles meurent psychologiquement. Et s'il leur manque cette joie, elles seront difficilement des mères sereines, contentes et positives.

Seul un bon début d'allaitement peut être un moyen pour reprendre contact avec son enfant et commencer à guérir.

Il ne faut pas oublier non plus que le manque d'amour est une prédisposition à l'agressivité et à la violence.

En substance, je dirai que chaque enfant, à la naissance, a besoin d'être au contact de sa maman, et chaque maman, après l'accouchement, a besoin d'être avec son enfant.

Texte conseillé:

« songs from the womb » - Healing the wounded mother

Auteure: Benig Mauger _ Editeur: The Collins Press - Dublin

5. L'allaitement

Les recherches sur la composition du lait maternel prouvent ô combien celui-ci est parfait et irremplaçable. Sa meilleure qualité nutritive n'est pas l'unique avantage car mettre le nouveau-né au sein de sa maman juste après la naissance aide aussi à prévenir le risque d'hémorragie, stimule la montée de lait et provoque la contraction de l'utérus. En outre, l'enfant, par la succion, développe et structure sa mâchoire ce qui peut éviter avec le temps certains problèmes d'orthodontie. L'allaitement fait donc de la mère un amour de nourrice.

L'allaitement maternel est une valeur qui exalte de manière complète les valeurs de la femme. Les conséquences qui en découlent enrichissent non seulement la maman et l'enfant en premier lieu, mais aussi dans le même temps toute la société.

L'allaitement au sein offre une merveilleuse opportunité afin que la mère et l'enfant apprennent à se connaître et ce depuis la naissance, la première tétée intervenant très tôt.

La montée de lait ainsi que l'allaitement en lui-même sont le prolongement naturel de la grossesse et de l'accouchement. En effet, cette phase représente un moment bénéfique et important dans la séquence de la reproduction, celle-ci comprenant la grossesse, la naissance puis l'allaitement. Ces trois moments constituent une phase particulière dans la vie d'une femme de laquelle découle une série d'extraordinaires émotions.

Le lait maternel est l'unique aliment adapté au nouveau-né et pour beaucoup de mères, l'allaitement représente un certain aboutissement dans leur nature de femme.

Dans cette première partie de la vie, le lait maternel représente pour l'enfant un aliment irremplaçable. Il possède en effet des caractéristiques spécifiques qui se différencient non seulement de personne à personne mais aussi d'enfant à enfant.

Le lait des femmes qui ont accouché prématurément a par exemple une teneur protéique supérieure à celui d'une femme qui a accouché à terme. En outre, il a été démontré que les nouveau-nés qui n'ont pas été perturbés dans leur rapport avec leur mère (utilisation de la sucette ou d'autres aliments), parviennent à faire produire par la maman la quantité de lait nécessaire pour chaque tétée. La littérature médicale et psychologique contemporaine est en plein accord avec le fait que l'allaitement au sein est le seul moyen adéquat pour nourrir un nouveau-né et un enfant dans les premières phases de son évolution. Cela met aussi en évidence le fait que le lait maternel change continuellement, y compris pour le même enfant, répondant à ses exigences nutritives du moment.

Au fur et à mesure que sont approfondies les recherches sur la composition du lait maternel, on se rend compte combien cet aliment est parfait. Ce qui rend toujours plus illusoire le fait de penser que certains produits peuvent le remplacer. En effet, le lait maternel est adapté à l'enfant humain, et le lait de vache à celui du veau. Son contenu protéique est sensiblement différent.

La meilleure qualité nutritive n'est toutefois pas le seul avantage ; mettre le nouveau-né au sein juste après l'accouchement aide aussi à prévenir les risques d'hémorragie, stimule la montée de lait ce qui fait de la mère un amour de nourrice. De plus, la succion qu'exerce le nouveau-né stimule la contraction de l'utérus et réduit le flux sanguin ce qui aide l'utérus à retrouver rapidement sa dimension et sa forme normale.

Quand la bouche suce avidement le lait par le téton, l'enfant fait alors un exercice qui lui permettra de développer sa mâchoire, pouvant influencer sur sa capacité à sourire et aussi à parler clairement, cela pourra aussi lui éviter avec le temps des problèmes d'orthodontie.

Enfin, l'allaitement favorise l'acquisition du poids normal de l'enfant, garantie contre une future tendance à l'obésité.

Grâce aux ultimes progrès de la médecine et de la science, il a été confirmé que l'allaitement offre à l'enfant de nombreux avantages. En effet, le lait maternel est l'unique source d'éléments immunitaires importants qui protègent l'enfant durant son développement. Car avec le lait maternel, des anticorps spécifiques

sont transmis à l'enfant pour l'environnement dans lequel il vit et permet au système immunitaire de réguler sa maturation ; maturation qui intervient aux alentours des 7 ans.

Un autre avantage notoire que l'enfant reçoit du lait maternel, grâce justement aux anticorps, est la protection contre les allergies.

Grandir est un travail très prenant pour l'enfant et le lait en est le moyen idéal. En plus d'être l'unique aliment adapté au nouveau-né durant la période la plus délicate de sa croissance, le lait doit avoir deux exigences : être un aliment complet et contenir toutes les substances nécessaires dans les bonnes proportions. Aucun lait artificiel ne pourrait répondre à de telles exigences.

Le lait maternel, approprié à l'appareil digestif de l'enfant en phase de croissance, contient : des matières grasses essentielles (DHA), des protéines, des acides aminés, du lactose, du calcium, du phosphore, du potassium, du fer, du cuivre, du zinc et des vitamines D, E, C et K, tout cela dans des proportions appropriées à la croissance de l'enfant. Il contient en outre des hormones, des enzymes et l'on continue toujours de découvrir de nouvelles choses qui entrent dans sa composition. La mère doit donc prendre soin de son alimentation afin qu'elle soit adaptée à sa fonction de nourrice, avec une attention particulière aux acides gras poly-saturés riches en oméga 3.

Aujourd'hui, la plupart des femmes allaitent sans trop de difficultés mais pour que l'allaitement puisse se produire dans les meilleures conditions, il doit être précoce, à la demande de l'enfant et ne pas être couplé. De plus, la coupe du cordon ombilical ne doit pas être effectuée trop tôt, car l'enfant serait alors en acidose, ce qui lui donnerait beaucoup moins de force pour la succion. Si au contraire, la coupe se fait un peu plus tard, le placenta a la capacité de corriger l'acidose initiale ce qui signifie que le placenta n'a pas fini d'exercer sa fonction, mais qu'il continue d'envoyer les substances qui corrigent l'acidité de l'enfant. De cette manière, l'immédiate succion du colostrum maternel est rendue plus facile, lui qui est si important pour l'enfant.

Pour bien réussir son allaitement au sein, la seule règle à suivre c'est qu'il ne doit pas y avoir de règles rigides. Le facteur qui détermine la fréquence et la durée de la tétée n'est rien d'autre que la faim du nouveau-né qui possède lui-même une certaine capacité de régulation.

L'allaitement est bon pour l'enfant mais aussi pour la maman. En effet, il diminue l'ostéoporose, le risque de tumeur des ovaires, favorise la perte de l'excès de poids pris durant la grossesse et consolide le rapport avec l'enfant déjà commencé pendant la grossesse, et peut être aussi dans certains cas avant même

la conception. Mais plus que tout, il fait du bien à l'enfant. Chez l'enfant allaité au sein, les infections respiratoires sont trois fois moins fréquentes que chez les enfants nourris au biberon ; les infections gastro-intestinales sont aussi moins fréquentes, tout comme le sont les allergies et même les risques de mort subite. Enfin il ne faut pas négliger non plus les économies mensuelles réalisées lorsqu'on allaite au sein.

Pour finir, lors d'un allaitement fait avec amour, le lait maternel se charge de toutes les émotions et transmet à l'enfant ces extraordinaires particules éthériques qui font de l'alimentation une fonction énergétique complète. En effet, le lait alimente le corps du bébé, mais aussi son psychisme, faisant ainsi naître en lui le besoin de relation avec la mère.

D'un point de vue psychologique, le contact physique mère/enfant tend à renforcer le lien entre les deux, ce qui permet à la mère de combler son propre besoin d'aimer et d'être attentionnée envers son bébé, venant ainsi à l'encontre du besoin de contact de l'enfant envers sa maman.

Le sevrage se fait de façon graduelle. Quand il n'en sent plus le besoin, c'est le bébé lui-même qui met un terme à l'allaitement, parfois après 2 ans ou plus (rarement avant).

Le nouveau-né a seulement trois exigences : la chaleur des bras de sa maman, le lait de son sein et enfin sa rassurante présence, ce à quoi l'allaitement maternel répond pleinement.

Livre conseillé :

« Primo cibo, primo amore » - Franca Maffei - Editeur : Franco Angeli/Le Comete

6. Le puerperium

La période qui suit immédiatement l'accouchement doit apporter à la mère la tranquillité nécessaire pour qu'elle puisse récupérer complètement. Généralement intervient aussi, après l'accouchement, une petite période de fatigue qui mène à la dépression « post partum » durant laquelle la femme est sujette aux pleurs. Durant cette période, c'est aux personnes qui l'entourent qu'il appartient de l'aider et de la soutenir.

Bien que la grossesse et l'accouchement ne soient pas à considérer comme des maladies, ils absorbent cependant une grande quantité d'énergie physique et

psychique. La période qui suit immédiatement l'accouchement appelée justement « puerperium » doit servir à lui apporter la tranquillité nécessaire afin qu'elle puisse récupérer complètement.

Aujourd'hui, la pratique de faire se lever la maman quelques heures seulement après l'accouchement est courante. Elle s'est révélée être bonne, sans aucune contre-indication notamment par rapport à la sécrétion de lait. Cela ne signifie pas pour autant que la mère doive être privée de la possibilité de dormir et se reposer, surtout après les tétées.

Le mouvement, une gymnastique adaptée ainsi que les massages favorisent l'involution de l'utérus et le raffermissement des muscles abdominaux. Il a été démontré que l'allaitement contribue également au processus involutif de l'utérus.

Durant le puerpérium, après l'accouchement, il reste, là où était logé le placenta, une lésion qui doit guérir. Les forces d'auto-guérison de la femme, si elles sont associées à des soins appropriés et à une alimentation spécifique mettront en œuvre au plus vite cette guérison ; toutefois, une hygiène impeccable est nécessaire tout comme l'assistance d'une sage-femme.

Durant le puerpérium un simple rhume, une grippe banale, une bronchite ou encore une angine peut menacer la santé de la femme. Elle devra donc prendre sa température deux fois par jour : matin et après-midi. Celle-ci ne doit pas dépasser 37.5°. Si elle devait être plus élevée, il faudra consulter le médecin. Fort heureusement, la fièvre puerpérale est devenue très rare.

Le puerpérium est pour la femme une phase très particulière dans sa vie. Aussi, généralement, après l'accouchement, intervient une petite période de fatigue qui mène à la dépression « post partum » durant laquelle la femme est sujette aux pleurs. Se trouvant ainsi face à de multiples situations tout à fait nouvelles devant lesquelles elle a peur de ne pas être à la hauteur, la femme se laisse aller à la mélancolie, qui toutefois n'est pas très long. Durant cette période, c'est aux personnes qui l'entourent qu'il appartient de l'aider et de la soutenir.

7. La dépression post partum

C'est une forme de dépression plus profonde qui peut survenir alors même plusieurs semaines après l'accouchement. Beaucoup de femmes n'osent pas alors exprimer leur mal-être, il est au contraire primordial qu'elles le racontent, que ce soit à la sage-femme, au gynécologue, au médecin, ou même aux autres femmes. Il est important que les personnes qui l'entourent, et en premier lieu leur

compagnon, se rende compte à temps de la situation pour éviter que ce mal-être atteigne le bébé, comme cela arrive dans bien des cas. Si la femme ne s'exprime pas, c'est à la sensibilité des proches qu'il faut faire appel par tous les moyens qui sont à disposition, y compris médicaux.

Pendant longtemps, l'état dépressif de la femme après la naissance de son enfant n'a pas été pris en considération, cet état qui peut se manifester de différentes façons comme

- Les crises puerpérales
- La dépression « post partum »
- La psychose puerperale

La **crise puerpérale** dans sa forme légère peut commencer le troisième jour après l'accouchement et durer jusqu'à deux semaines. Durant cette période, la femme se sent triste, fatiguée et pleure assez facilement. Ce sont des symptômes qui durent peu et sont dûs principalement aux bouleversements hormonaux et émotionnels causés par le récent accouchement.

La **dépression « post partum »** elle touche de nombreuses femmes ; c'est une maladie qui n'est pas souvent reconnue et souvent sous-estimée, négligée ou encore ignorée par l'entourage familial mais aussi par celles qui la subissent. Une telle dépression peut commencer juste après l'accouchement, mais dans la plupart des cas, ses symptômes commencent à se manifester à partir de la sixième semaine.

De nombreuses femmes hésitent alors à exprimer leur mal-être et ne se sentant pas bien, elles ne savent pas souvent quoi faire ou à qui parler.

Beaucoup de ces femmes qui vivent cette situation ne sont pas prises au sérieux par leur entourage et se sentent elles-mêmes embarrassées et terriblement coupables de ne pas être heureuses après un tel évènement. Elles ne parlent que très rarement à leur sage-femme, leur gynécologue ou encore à leur pédiatre de leur mal-être.

Ce sentiment et cet état dépressif apparaît à tous encore plus inapproprié surtout lorsque l'accouchement s'est déroulé de la meilleure façon qui soit, lorsqu'un réel bonheur a accompagné l'évènement et quand la mère et l'enfant se portent bien. Généralement donc, tous ceux qui vivent directement ou indirectement ces sensations étranges, ces tristes pensées, mettent cela sur le compte du « stress ».

Une femme témoigne après avoir passé ce difficile moment :

« Après la naissance de mon enfant, j'ai compris qu'il y avait en moi quelque chose qui n'allait pas. Je me sentais détachée de tout et j'avais d'étranges pensées et de drôles de symptômes : froid, tremblements, insensibilité, symptômes qui étaient amplifiés par le fait que je sois seule à la maison. Je pleurais souvent, surtout quand quelqu'un me parlait. Je n'avais pas d'appétit et je n'arrivais pas à dormir. J'avais des attaques de panique et j'étais terrorisée par cet état d'anxiété, je sentais que je n'avais pas le contrôle, j'avais très peur de devenir folle »

Parfois, la dépression ne se manifeste pas clairement et peut prendre d'autres apparences. Les femmes déclarent se sentir fatiguées, irritées, tristes et pleurnicheuses. Tout ce qu'elles font les fatigue, elles ont peu d'énergie et sont dépourvue de motivation. Elles ne se sentent pas en mesure de répondre aux nouveaux besoins. Un des symptômes récurrent est l'angoisse. Elles sont particulièrement angoissées envers l'enfant, sa santé ou son comportement. Elles se sentent coupables car elles n'éprouvent aucun sentiment d'affection pour leur enfant. Parfois, elles éprouvent aussi de la colère, et continuent à se débattre dans le cercle vicieux de la culpabilisation. Elles ont besoin d'être rassurées pour éviter que leurs pensées ne se muent en actions. Ces pensées peuvent être de vouloir jeter l'enfant par la fenêtre ou de vouloir le balancer sur le lit... Elles ne le font pas mais elles le pensent ; en tous cas, il est important qu'elles puissent parler à quelqu'un et aussi savoir que beaucoup d'autres femmes ont pensé et éprouvé le même genre de choses. Elles ont aussi des angoisses et des hallucinations et disent souvent « il me semble que je deviens folle ».

Quand les femmes sont très angoissées et qu'elles n'ont pas d'aide, cela peut conduire à des cas de maltraitance envers l'enfant, pas vraiment intentionnelle mais plutôt comme une réaction de leur incapacité à résoudre ou à améliorer la situation.

Lorsqu'on parle avec leurs partenaires, beaucoup avouent être effrayés et désappointés par cet état ; Ils sont désespérés et impuissants ; ils ne savent pas quoi faire et ne se sentent pas capables de résoudre le problème ou d'améliorer la situation. Ils ne sont pas habitués pour la plupart à voir leur compagne aussi mal. Parfois, ils ont peur que cet état dépressif puisse durer toujours. Les hommes aussi ont besoin d'aide afin qu'ils parviennent à comprendre les causes de cette dépression et de savoir qu'avec un soutien psychologique adapté, cela peut être résolu.

La naissance d'un enfant entraîne de gros changements qui peuvent être vécus comme une perte, comme un bouleversement sur le plan de l'identité personnelle,

vis-à-vis de son propre rôle et aussi sur le plan le physique, des changements dans le style de vie ou encore dans son développement. Ces bouleversements ne sont généralement pas pris en considération ni même exprimés tant les attentes durant cette période sont toutes autres : joie, bonheur et admiration pour le petit bébé. Mais le vrai vécu peut ainsi être très différent et très conflictuel. Si une femme exprimait les difficultés qu'elle rencontre, elle serait alors considérée comme une mauvaise mère, et cela serait source de problèmes supplémentaires.

Les femmes en proie à la dépression ont donc besoin :

- D'être écoutées et de pouvoir s'exprimer librement
- De se rendre compte de ce qu'il est en train d'arriver
- De ne pas se sentir seules et de pouvoir partager avec d'autres personnes qui sont dans la même situation
- D'avoir la possibilité de demander de l'aide
- De ne pas perdre l'estime de soi si certaines attentes n'ont pas été réalisées, en particulier durant l'accouchement.

Enfin, il y a la « **psychose puerpérale** ». Il s'agit dans ce cas d'une grave maladie psychotique très rare. En effet, elle touche environ 1 femme sur 1000. Le traitement doit être immédiat au niveau psycho-pharmacologique, avec une hospitalisation et un suivi 24h/24.

Même pour le père, le changement que la venue d'un enfant entraîne dans une vie peut être vécu comme une perte de liberté, notamment du temps que l'on avait pour soi. Pour le père, l'arrivée d'un enfant peut faire ressurgir des conflits et des problèmes irrésolus liés à son passé.

Pour le couple aussi il y a des bouleversements comme la perte de leur intimité. Les rythmes qui changent, le sommeil, la sexualité, les sorties, la gestion de la maison se transforme, des amis aussi... tous ces changements peuvent entraîner dans leur sillages des conflits et des ressentiments dans le couple. Les attentes et les valeurs pour l'éducation de l'enfant peuvent aussi s'avérer très différents et être une source de stress.

Les cours de préparation à l'accouchement ont aussi un rôle essentiel dans le sens où on peut aborder tous ces points et en parler. En Angleterre, une étude très intéressante a été faite : On a transmis à un groupe de femme d'amples informations sur tous ces changements de vie inhérents à l'arrivée d'un enfant, les difficultés rencontrées, les sensations et les moyens de trouver des solutions

pratiques. Un autre groupe de femmes est laissé sans ces informations. Dans le 1^{er} groupe, on a noté une minorité notoire de cas de dépression. **On peut donc en penser que les cours de préparation à la naissance ont une grande importance et qu'ils ont un rôle éducatif et préventif.**

Les cours sont aussi importants pour déterminer des problèmes que l'on peut déjà rencontrer en étant enceintes. En effet, 30% des femmes sujettes à la dépression en souffrent déjà durant la grossesse.

Il est donc bon d'observer les symptômes physiques à partir du 5^{ème} mois de grossesse et de comprendre si la femme a déjà des sensations négatives par rapport au bébé (si elle le considère comme un parasite par exemple).

Un facteur d'aide ultérieur sera évidemment la qualité de l'interaction et de l'accord au sein du couple et le désir d'avoir un enfant, ayant bien entendu mûri avant sa conception.

8. La marsupio-thérapie

Les principes de base sur lesquels s'appuient la marsupiothérapie sont : l'amour, la chaleur de la mère et l'allaitement, qui prennent la place du berceau thermique. En effet, plutôt que d'être confiné dans le service de néonatalogie, l'enfant est laissé au sein de sa mère, au contact de sa peau. Il ne s'agit pas seulement de transmission de chaleur maternelle, mais aussi d'un passage de fluides qui ont fait défaut à l'enfant né avant terme. Ses résultats sont positifs, son application extrêmement simple et ses coûts réduits. Aujourd'hui, toutes les cliniques et maternités adoptent la marsupio-thérapie.

La marsupio-thérapie se diffuse de plus en plus et est déjà entrée dans la pratique dans de nombreux pays du monde.

Cette méthode d'assistance que l'on peut qualifier de « mère kangourou » pour les enfants qui naissent avant terme est issue de l'efficace proposition adoptée en 1979 par deux étudiants de l'institut de maternité de Bogota en Colombie. Cette proposition qui a été consolidée et diffusée comme étant une expérience de haute valeur scientifique au niveau international, est une méthode qui met en avant la qualité de la vie ; elle met aussi l'accent sur la relation mère-enfant comme élément fondamental pour le dépassement des difficultés de développement.

Les principes de base sur lesquels s'appuient la méthode de la marsupio-thérapie sont au nombre de trois : l'amour, la chaleur de la mère et l'allaitement.

La chaleur maternelle en effet, permet la survie de l'enfant dont les organes ne possèdent pas encore la capacité de s'adapter à la température ambiante ; elle est produite et générée par le corps de la mère. L'enfant est donc collé au sein de sa maman, peau contre peau et en position verticale pour éviter tous risques de rejet et de bronco-aspiration. Naturellement, il n'est pas seulement question de transmission de chaleur, mais aussi d'une circulation de fluides qui lui ont fait défaut à la suite de l'accouchement prématuré.

Sous l'habit maternel et ne tenant à l'air ambiant seulement son visage, l'enfant reste donc dans cette position pendant tout le temps nécessaire à ce que son développement se complète. Dans cette phase, la mère pourra se séparer de lui le confiant pour de courts moments à d'autres (au papa, à la mamie ou au petit frère) de sorte qu'ils assurent la transmission de chaleur dans la continuité et sous la même forme.

Pour nourrir la relation mère-enfant et pour le développement du nouveau-né, l'amour est indispensable ; de cette manière, la relation entre les deux êtres non seulement n'est pas interrompue mais au contraire, la communication et la reconnaissance mutuelle sont renforcées ; tout cela pour le bon développement de la personnalité du bébé.

C'est alors que l'enfant peut instaurer un contact avec l'environnement qui l'entoure lui apportant des stimulations auditives, olfactives, tactiles et partiellement visuelles. Les caresses, la voix, le bercement et aussi le propre battement cardiaque de la maman sont d'importants facteurs de stimulation pour la respiration de l'enfant, sujet à de récurrentes apnées.

L'allaitement maternel est fondamental non seulement pour l'alimentation du bébé, mais aussi et surtout pour son action immunologique qui le protège des infections. Il y a dans le lait maternel du calcium, des lipides, des sucres, etc... qui semblent s'adapter de façon graduelle aux besoins de l'enfant, comme s'il y avait un mécanisme de « feed-back » constant entre les deux organismes. Dans le même temps, la relation mère-enfants se développe et se renforce.

Il est important que l'enfant s'alimente selon la fréquence qu'il désire, même par rapport à ses difficultés de succion dues à l'immaturation de son appareil musculaire buccal.

Lorsque l'enfant prématuré naît, par rapport à son état, il se trouve dans l'unité de soins intensifs, ou bien il peut être transféré au service pour être ensuite confié à sa maman. La mère est donc impliquée depuis le début dans les soins du bébé. Quelque soient les conditions de l'enfant, celui-ci a besoin d'être allaité et caressé même quand il se trouve dans l'unité de soins intensifs. Pas avant que son état le permette, l'enfant peut alors être confié à sa maman indépendamment du poids atteint, pour commencer la marsupio-thérapie.

Naturellement, l'enfant continuera à être contrôlé avec une fréquence variable. Vus les bons résultats, la simplicité de son application, et aussi son faible coût, le programme de « Marsupio-thérapie » a été désormais adopté dans toutes les maternités.

PORTER L'ENFANT SUR SOI

Après avoir été une méthode réservée aux populations indigènes, on a aujourd'hui (re)découvert l'utilité et les avantages de porter un enfant sur soi, sur le ventre, sur le dos ou encore sur le flanc... des premiers jours après la naissance jusqu'à l'âge de 1 an et plus. On porte ainsi les bébés au chaud et en sécurité ce qui permet en même temps à la mère d'avoir les mains libres pour travailler, cuisiner et... caresser

Les avantages d'une telle méthode sont : avant tout, un plus grand contact physique qui - d'après les experts - rend les enfants plus tranquilles et permet de se rendre compte tout de suite de leur humeur et de leurs besoins.

9. Le massage de l'enfant

Le bain tout comme le massage quotidien aide les enfants à grandir plus sainement, à être plus forts, et permet aussi aux bébés nés prématurément à progresser plus rapidement. Le massage aide aussi à manger, à mieux dormir, et notamment aussi à faire disparaître les fréquentes coliques des premiers mois. Par le contact, passe une énergie qui est celle qui guide la main, à condition toutefois que la mère soit impliquée et que son geste soit fait avec amour.

Juste après la naissance, l'enfant devrait être étendu sur le ventre de sa mère. Ce premier contact important « peau contre peau » trouve dans le silence toute sa force communicative. Les mains de la mère, habituées au langage tactile, savent trouver le rythme juste pour calmer, rassurer et exprimer l'amour.

L'enfant ne devrait pas être touché par des mains étrangères ; les parents devraient être les premiers à le faire car ils sont les seuls à pouvoir comprendre l'enfant qui, à peine né, a besoin d'eux pour ne pas se sentir seul et abandonné.

De ces premiers instants et par la suite, le contact se fera toujours profondément et de façon consciente et le langage non verbal unira la triade pour de nombreux mois.

En Inde, et pas seulement, le massage des nouveau-nés est une très vieille coutume qui est pratiquée quotidiennement par toutes les mères à leurs enfants, jusqu'à l'âge de deux ans environ.

Un bain et un massage quotidien aident les enfants à grandir plus sainement, à être plus forts, et permet aux enfants nés prématurément ou en sous-poids à progresser plus rapidement par rapport à d'autres non massés. Le massage aide aussi à manger, à mieux dormir, et notamment aussi à faire disparaître les fréquentes coliques des premiers mois.

En outre, le contact renforce le lien entre les parents et l'enfant, ce qui permet de développer une relation basée sur un langage compréhensible par le bébé, langage qui reconforte, rassure et nourrit son corps et aussi son âme.

Quand commencer ? Pas de massage à proprement dit avant 1 mois. Dans les premiers temps, on pourra parler de « toucher », effleurer le bébé plutôt que de pratiquer de vrais massages. Il suffit que vos mains suivent le parcours du corps et que le corps se sente en contact avec les mains de la maman. Au début, les mains devront être légères, mieux encore : caressantes. Puis, peu à peu, vous laisserez sortir l'énergie, sans toutefois y mettre de la force.

Il passe à travers vous une énergie, et c'est celle qui vous guide, mais à condition que vous soyez présents et impliqués. A ce moment, vous êtes d'une certaine manière, un instrument. Et plus vous serez détendus, mieux cette énergie passera au bébé.

Combien doit durer le massage ? Tant que le bébé a quelques jours, les caresses et les effleurements doivent durer seulement quelques minutes.

De jours en jours, la durée s'allongera, la technique deviendra plus précise et vous deviendrez toujours plus experts. Quand l'enfant aura environ 1 mois, la séance aura atteint une durée de 20 à 30 minutes.

Le massage doit être fait très lentement, à la suite de quoi vous vous rendrez compte que vous êtes devenus vraiment experts en la matière.

De toute façon, le massage fait au bébé par la maman ou le papa assure un complément physico-émotif nécessaire pour une croissance harmonieuse. Mais aussi un lien fort dont les effets bénéfiques se feront sentir dans les phases de sa croissance qui suivront.

Pour en savoir plus sur les techniques de massages, n'hésitez pas à contacter une personne experte en la matière.

« ...Toucher : c'est de là que très simplement tout a commencé... chez le tout petit enfant, la peau arrive avant toute chose. C'est le premier des cinq sens qui est sollicité. C'est la peau qui sait... Ah oui, cette peau, il faut en prendre soin, la nourrir avec de l'Amour et pas avec des crèmes. Être bercé, caressé, tenu dans les bras ou bien massé, tout ceci est indispensable pour le bébé comme le sont les vitamines, les sels minéraux et les protéines, si ce n'est davantage. S'il est privé de tout cela, de l'odeur, de la chaleur et de la voix de sa maman, voix qu'il connaît très bien, l'enfant même s'il est pleinement abreuvé de lait, se laissera mourir de faim. »

(tiré di livre : « *Shantala* » - *l'art du massage indien pour faire grandir des enfants heureux* - Frédérick Leboyer - Editeur : Bompiani).

10. Le sevrage

Si l'introduction d'aliments solides dans le régime de l'enfant se fait de façon graduelle et n'entre pas en conflit avec l'allaitement au sein, l'enfant vivra bien plus tranquillement cette nouvelle phase. Il n'y a pas de règles fixes pour savoir à quel moment arrêter de l'allaiter. L'idée serait que la demande de lait se fasse moins spontanément et par conséquent à des moments différents d'un enfant à l'autre. Même seulement une petite têtée du soir ne devrait pas créer de problèmes pour la maman.

L'introduction de l'alimentation solide est le début **d'une nouvelle phase d'interaction entre l'enfant, la mère et l'environnement**, et marque le départ d'un projet d'éducation alimentaire qui aura des répercussions même bien plus tard. Ce n'est pas une période facile, mais ce n'est pas non plus nécessairement dramatique comme pourrait l'être le sevrage lorsqu'il est pris comme une interruption rapide et plus ou moins drastique de l'allaitement au sein.

Même la littérature internationale va toujours plus dans le sens d'un effacement du terme de « sevrage » et de tout ce qu'il évoque. En effet, on s'est rendu

compte que les temps biologiques et psychologiques sont plus longs et qu'il valait mieux laisser se prolonger tranquillement la période de l'allaitement - autant que faire se peut - avant de passer aux bouillies. En proposant calmement et graduellement les nouveaux aliments tout en laissant en même temps la possibilité du lait maternel, l'enfant pourra s'habituer en douceur, évitant ainsi un brusque passage aux nouveaux aliments et à leur digestion. Il faudra de la part des parents un peu de patience et de sensibilité pour réguler de façon graduelle les propositions alimentaires.

L'enfant explore les caractéristiques spécifiques des nouveaux aliments avec les lèvres, les dents, le palais mais aussi le nez (saveur, consistance, odeur, chaleur), connaître également avec les yeux (les formes et les couleurs) et le toucher ; chaque aliment est une nouvelle connaissance qui se fixe dans sa mémoire.

Il est donc important de donner du temps à ces expériences pour ne pas limiter et mortifier la vivacité sensorielle de l'enfant durant ce moment particulier. Les aliments restent imprégnés de sens et de symboles, mais dans le même temps, il est aussi et surtout une réponse au besoin ponctuel et toujours plus différencié de calmer une faim.

Si l'introduction des aliments solides dans le régime se fait graduellement et surtout sans qu'il y ait conflit avec l'allaitement au sein, dans le sens où il ne viendrait pas le supplanter en provoquant de fait sa disparition, l'enfant vivra beaucoup plus tranquillement cette nouvelle phase. Même son organisme s'habitue à recevoir les substances nutritives solides, alors que le lait maternel deviendra toujours plus complémentaire. Des études affirment même que le lait de la mère change même substantiellement lorsqu'il est affilié à une nouvelle alimentation, ce qui va dans le sens d'une adaptation aux besoins de l'enfant.

Il n'y a pas de règles fixes pour savoir à quel moment arrêter d'allaiter son enfant. L'idée serait que la demande de lait se fasse moins spontanément et par conséquent à des moments différents d'un enfant à l'autre. Dans les faits, on observe que cela se déroule entre le 8^{ème} mois et jusqu'après la 2^{ème} année. Il apparaît alors que l'enfant n'a plus besoin des substances dont il a besoin dans le lait de sa mère nécessaires pour compléter la maturation de quelques parties ou fonctions de son organisme. En particulier pour le développement de son système nerveux central.

L'enfant qui n'a pas bien vécu et de manière complète la période de l'allaitement - soit parce que sevré trop précocement ou bien pour avoir eu l'éventuel

désagrément d'une mère pas vraiment investie dans son rôle de nourricière - peut affronter ce moment avec quelques difficultés mineures.

Il est évident que l'enfant, en grandissant, va montrer son aptitude pour de nouvelles expériences. Il est bon de lui faire confiance à l'enfant et le laisser expérimenter, connaître et s'exprimer. Il faut donc être aussi attentifs aussi à ses refus et à ses préférences.

Aujourd'hui, beaucoup de femmes allaitent assez facilement, et pour que cela puisse être le cas, l'allaitement doit être précoce, non mixte et à la demande. De plus, la coupe du cordon ombilical ne doit pas être pratiquée trop tôt, sinon l'enfant, étant en acidose, possède moins de force de succion, étant faible, il ne parvient pas à sucer. Si au contraire, la coupe du cordon ne se fait pas trop tôt, le placenta a la capacité de corriger l'acidose initiale. Ce qui signifie que le placenta n'a pas épuisé sa fonction mais qu'il continue à envoyer des substances qui corrigent l'acidité de l'enfant. De cette manière la succion immédiate du colostrum maternel devient plus facile, ce qui est important pour l'enfant afin que dans les heures qui suivent sa naissance, il ne perde pas cette de succion, qui serait alors à retrouver (Lorenzo Braibanti)

Aujourd'hui on en arrive à la conclusion que l'allaitement maternel cesse quand le décide l'enfant lui-même. Il y a des enfants qui à huit mois ne souhaitent plus s'agripper au sein, d'autre par contre continuent bien plus longtemps. L'enfant est son propre pédiatre dans cette affaire car c'est lui qui connaît le mieux sa propre physiologie. Il la connaît de façon instinctive. Aujourd'hui, on sait que si l'enfant prolonge sa demande de lait maternel, c'est parce qu'il en a encore besoin. Et il en a besoin pour y puiser certaines substances qui contribuent au développement des gaines nerveuses de phospholipides de l'hypothalamus. On pense donc que si le bébé continue à demander le lait maternel même après l'âge de un an, c'est pour justement arriver à une maturation précise de son système nerveux central. (Lorenzo Braibanti)

D'après ce qui précède, on voit bien et avec quelle précision Mère Nature a mis en place chaque chose pour le bien des nouvelles créatures qui viennent au monde. L'allaitement fait du bien à l'enfant mais aussi à la femme. En effet, il diminue l'ostéoporose, le risque de tumeur des ovaires, aide à perdre l'excès de poids accumulé pendant la grossesse et consolide le rapport avec le bébé qui a commencé dès les premiers instant de la grossesse, et peut-être dans certains cas avant même la conception. Mais par-dessus tout c'est à l'enfant qu'il est bénéfique. Chez l'enfant allaité au sein, les infections respiratoires sont trois fois moins fréquentes par rapport à ceux nourris au biberon ; Les infections

gastro-intestinales sont aussi moins fréquentes tout comme les allergies et aussi le risque de mort subite. L'économie d'argent n'est pas non plus négligeable car l'alimentation pour les nourrissons est assez chère.

Une petite tétée le soir, avant de dormir ne devrait donc pas poser de problèmes pour la maman... elle est tant bénéfique pour l'enfant.

Et puis n'avez-vous jamais vu une femme qui allaite son enfant ? C'est un spectacle incroyablement attendrissant dont il est impossible de ne pas s'émouvoir !