

## Témoignage - Mme D-R.Marion



le 21/06/2021 : Naissance avec accès salle nature

Pour la naissance de mon deuxième enfant, mon projet était de ne pas avoir recours à une anesthésie péridurale. Etant arrivée à la maternité avec des contractions rapprochées mais un travail peu avancé (2-3 cm), j'ai eu la chance de pouvoir être dans la salle nature tout le long du travail. Les 30 minutes de monitoring allongée sur une table d'examen, sans possibilité de bouger pour accompagner les contractions, ont été difficiles aussi j'ai été soulagée d'être transférée en salle nature rapidement. Une fois dans cette salle, la sage-femme a immédiatement proposé de m'installer sur un ballon pendant qu'elle expliquait au papa le fonctionnement de la baignoire et actionnait le remplissage. La gestion de la douleur a tout de suite été plus facile à appréhender sur le ballon, permettant de bouger pour soulager et trouver des positions plus confortables que sur la table d'examen. Dès que tout a été prêt, j'ai pu m'installer dans la baignoire. L'effet relaxant de l'eau chaude, allié à la musique d'ambiance que nous avons choisie et les lumières colorées douces de la salle m'ont rapidement permis de me détendre. L'ensemble a été tellement bénéfique que j'ai eu la sensation que l'intensité des contractions avait diminué ! être dans l'eau abolissait la lourdeur du ventre, me permettant de bouger seule afin de trouver la meilleure position pour gérer la douleur, d'accompagner les contractions par des mouvements de bercement dans l'eau et d'être pleinement active dans mon accouchement. Toutes les conditions ont été réunies afin de me permettre d'entrer dans une bulle de relaxation, et d'accompagner chaque contraction plus sereinement. Cette phase de travail dans la baignoire a réellement été comme une parenthèse de détente au milieu du travail, un moment de bien-être avant la naissance. Dans les faits le travail a été rapide : environ 2h dans la baignoire avant de passer en salle de naissance puis l'arrivée de mon fils à peine 30 minutes plus tard !

Ayant eu l'expérience d'un accouchement sous péridurale et d'un accouchement sans, je suis vraiment heureuse de ce choix. Le travail dans la baignoire est une très belle expérience, il m'a permis d'accompagner chaque contraction avec calme et sérénité, de sentir le travail évoluer, d'accompagner l'arrivée de mon enfant du début à la fin dans les meilleures conditions possibles.

Autre point important : lors du passage en salle nature, le papa a été mis à contribution pour la gestion de la musique et de la baignoire, lui donnant un rôle important à jouer dans l'accompagnement et le bien-être. Il a pu vraiment participer, avoir un rôle défini et important lors de la naissance de son enfant.