

La préparation à la naissance ne favorise pas une meilleure expérience de la naissance

Valérie Avignon
Sage-femme Clinicienne spécialisée
CHUV

Présentation orale de 180 secondes

"La naissance est un fabuleux voyage, mais il n'est pas sans turbulence !" a dit René Frydman. Vécu traumatique dans 1/3 des cas, symptômes de stress post-traumatique chez 3 à 18% des mères. Ces turbulences ont des conséquences sur la santé de la mère et sur celle de l'enfant et un coût non négligeable pour les assurances de santé.

La naissance est donc un fabuleux voyage... mais un voyage ça se prépare. C'est, en principe, le rôle de la préparation à la naissance. Lors des séances, les futurs parents y reçoivent des informations sur la grossesse, l'accouchement, l'allaitement et les soins à l'enfant. Ils y apprennent aussi des techniques de respirations et des postures permettant de soulager les douleurs des contractions.

Quelques études ont montré que certaines préparations à la naissance pourraient diminuer le risque de développement de stress post traumatique. Mais qu'en est-il dans la vraie vie? Les femmes ne suivent pas toutes la même préparation en terme de méthode, de durée ou même d'intervenant. Est-ce efficace pour autant? C'est l'objet de ma recherche.

794 femmes ayant accouché de leur premier enfant, à terme, dans notre hôpital entre 2018 et 2020 ont répondu à notre questionnaire. 74 % d'entre elles ont participé à des sessions de préparation à la naissance dont un peu moins de la moitié au sein de notre hôpital.

Résultats?

Rassurant: pas de différence en ce qui concerne le mode d'accouchement, la prise en charge de la douleur et l'état de santé de l'enfant.

Surprenant: L'expérience de naissance est meilleure chez les femmes n'ayant pas suivi de préparation à la naissance. Une explication possible c'est que le contenu des séances de préparation à la naissance ne correspond plus aux attentes des femmes; il n'est pas suffisamment ancré dans la réalité de la naissance et de ses risques (déclenchement, césarienne et autres). Il développe ainsi des attentes irréalistes dont la non-réalisation affectera négativement l'expérience de l'accouchement.

Intéressant: Les femmes ayant suivi une préparation à la naissance, quelle qu'elle soit, ont moins de symptômes d'intrusion (flash-back, cauchemars) Or, agir sur le risque

d'intrusion, c'est agir sur le symptôme le plus fréquent dans le stress post-traumatique lié à la naissance.

Inquiétant: les populations les plus à risque de syndromes de stress post-traumatique, les personnes avec un bas niveau d'éducation, sont souvent celles qui ne vont pas à la préparation à la naissance.

Que faire alors?

Il faut renforcer l'accessibilité de la préparation à la naissance, prendre par la main les populations les plus vulnérables pour mieux les protéger. Il faut reforcer des contenus adaptés aux femmes d'aujourd'hui en renforçant le travail sur les stratégies de coping, et comme l'ont dit certaines mamans : "ne rien leur cacher pour ne pas leur faire peur" et "les préparer à l'imprévu".