

La naissance de N., notre premier enfant, a été un magnifique moment pour X. et moi, dont voici la petite histoire :

Mercredi 4 avril 2007, c'était une nuit de pleine lune et mon ventre commença à me tirailler, mais la marmotte que je suis préférait se rendormir en ignorant ce mal, car il était 1h30 du matin et j'avais bien la flemme de me lever pour aller aux toilettes. Et quelque part, je n'y croyais plus, cette dernière semaine a été la plus longue de ma vie, puisque N. se trouvait bien trop confortable dans ce logis... Malheureusement il était prévu d'aller le chercher jeudi 5 avril soit 10 jours après terme car sa petite vie aurait pu être en danger. Et pour le début d'une histoire d'amour, je ne trouvais pas ça très poétique, alors le marathon a commencé : une semaine de marche, de plage, de massage aux huiles essentielles, de tisanes, d'acupuncture, d'homéopathie, des exercices abdominaux, un spectacle comique (c'est bon pour les abdos !), des câlins avec doudou et de longs monologues avec notre bébé mais 2 jours avant le déclenchement toujours rien. Pourtant après une séance d'ostéopathie le lundi 2/04 j'ai trouvé que mon ventre était plus bas, je pense que N. était vraiment descendu, car je voyais enfin mon plexus solaire mais je ne voulais pas me faire de fausse joie et je n'avais toujours pas de contractions, je commençais donc à me dire que je n'allais pas échapper au déclenchement à l'ocytocine (bien plus douloureux qu'un accouchement normal) ! Et cela m'attristait beaucoup car je voulais une naissance naturelle, j'aimais l'effet de surprise de l'arrivée des premières contractions et il était important pour moi que ce bébé choisisse le jour de sa naissance, mais le jour J arrivant je commençais à faire les papiers pour réserver la chambre à la clinique, les valises étaient prêtes, tout était bien calibré, je devais rentrer le mercredi 4 à 16h pour un déclenchement le jeudi 5 au matin. J'étais en larmes face à cet ultimatum du 5 avril. Paula, ma doula, a été une grande confidente et un soutien pendant ma grossesse et même après. Et puis j'ai tenté un remède miracle parmi tous ceux testés la semaine précédente, l'huile de ricin, un vieux remède de grand-mère ayant un puissant effet laxatif ! C'était donc à double tranchant, l'effet laxatif pouvait agir sur l'utérus et pouvait contribuer à entrouvrir le col, mais le col anal également ! Tant pis, je me suis dit à la veille de mon hospitalisation, je suis prête à tout ! Effectivement 3h après le repas de mardi soir, je n'avais plus de repas dans le ventre et surtout pas de contractions, je me suis donc couchée désespérée et bien triste !

Et finalement, N. est venu frappé à la porte quelques heures après, mercredi 4 avril à 1h30, la poche des eaux s'est fissurée

et je me suis gentiment dit, "oh la la il faut vraiment que j'aille aux toilettes ma vessie est pleine et j'ai le ventre en vrac !" Là, à ma grande surprise, j'ai bien vu que ce n'était pas ma vessie qui me jouait des tours mais bien la poche des eaux. Je ne voulais pas me réjouir trop vite, j'étais un peu perdue, je n'avais pas de contractions et pourtant c'était bien du liquide amniotique, alors je me suis dit : marchons... et si elles ne viennent pas j'irai à la maternité pour vérifier que notre bébé ne souffre pas, puisque je perdais du liquide amniotique. Je réveille donc X. pour lui expliquer la situation et j'ai tout de suite vu son optimisme ! Pour lui, tout roulait bébé arrivait ! Je faisais donc les 400 pas dans la maison pour faire descendre N. et provoquer des contractions. X., lui, s'est dit "tiens et si je triais les papiers qu'il y a dans mon sac." (c'est pas une blague, il l'a fait). Très vite j'ai commencé à sentir le bas de mon ventre tirer à intervalles réguliers comme de fortes douleurs de règles et là j'ai compris que la machine était en route. X. m'a mis un disque de relaxation sur le thème de la mer que nous avions choisi auparavant et j'ai commencé à faire les exercices de sophrologie que nous avions appris avec la sage-femme. X. était très présent et calculait l'intervalle et la durée des contractions pour voir où en était le travail du col. Nous avons pris la décision de rester à la maison le plus longtemps possible pour profiter de cet unique moment à trois dans un climat de relaxation et éviter d'être en salle de naissance avec d'autres mamans (au mieux) ou dans un couloir à attendre qu'un bloc se libère ! Au bout d'un moment, je ne me suis plus sentie à l'aise dans le salon car il y faisait trop chaud, je me suis sentie attirée par le jardin. La nuit était très claire, la pleine lune magnifique, ça sentait fort le jasmin et le chèvrefeuille et il y avait une légère brise qui rafraîchissait l'atmosphère. J'entendais toujours la musique et continuais mes exercices sereinement, en paréo. La position que je préférais était à 4 pattes avec la tête appuyée sur des coussins, mes respirations étaient fortes à chaque contraction, mais cela me permettait de rester concentrer et surtout sereine. X. m'assistait et participait lorsque je souhaitais faire les exercices en couple, j'aimais me suspendre à son cou pour relâcher la pression sur les reins et ne plus sentir le poids. X. m'observait au clair de lune, telle une louve m'a-t-il dit. Pour respecter ma concentration il restait très silencieux et pourtant très présent, de mon côté, j'arrivais bien à profiter du calme entre chaque vague de contraction. Puis je lui ai demandé d'appeler ma doudou Paula car les contractions se rapprochaient et j'avais besoin d'un soutien supplémentaire. Nous lui avons également demandé de nous amener à la clinique le jour J. A son arrivée, X. lui explique où en est l'avancée du travail, elle me demande si je veux y aller et je lui dis que pour l'instant je voulais profiter de ce moment là, le calme

de cette nuit, ce jardin, notre bébé... j'aurai bien voulu le mettre au monde ici même, mais il fallait bien se décider à partir pour la maternité et ne pas trop attendre pour pas que le trajet soit trop pénible.

Nous sommes donc partis pour la maternité vers 5h30 du matin. Mon mal des transports m'a malheureusement rattrapée et nous avons dû faire une petite halte au bord de la route et continuer notre chemin. Là, Paula explique à X. que c'est courant à ce stade de vomir et que je dois être au 2/3 du travail, en 4h j'étais très contente car toujours très sereine, j'arrivais à ne pas me laisser submerger par la douleur, toujours en introspection plus rien n'existait autour, rien que ma respiration, mon mari et notre bébé qui arrive.  
6h : A la maternité, l'ascenseur nous a baladé à tous les étages sauf à celui concerné et évidemment, je ne tenais plus debout car les contractions s'intensifiaient, mais imperturbable je me suis retrouvée à 4 pattes dans l'ascenseur pour faire mon fameux exercice !

1er étage, enfin, c'était pas sorcier ! On est arrivé par le RDC ! Là, la sage-femme et son aide-soignante se sont senties obligées de me harceler de questions pour retrouver mon dossier, comme si j'étais en état de parler ! Et en plus elles s'énermaient car je répondais qu'entre les contractions, c'est pas très poli ça Violaine !

Aussitôt, me voilà en salle de travail, c'était la dernière ligne droite, X. était à ma gauche, me vaporisait de l'eau lorsque j'avais soif et guettait toutes mes demandes, sa présence était indispensable pour moi, d'ailleurs il était très sexy dans sa petite tenue bleue ! Paula n'a malheureusement pas pu poursuivre l'aventure avec nous, car la sage-femme a refusé une personne supplémentaire en salle de travail. Par la fenêtre, je voyais le jour se lever, l'activité du port de Papeete commençait tranquillement, il y avait également un chapiteau de cirque sur le parking au bord de l'eau, dehors la ville se réveillait...

Là je me suis sentie comme dans un demi-sommeil, j'étais dans ma bulle de relaxation, le calme avant la tempête, mon endorphine naturelle était au TOP, je ne souhaitais pas de péridurale puisque j'arrivais à gérer étape par étape cette magnifique naissance, chaque respiration était bruyante mais réglée comme une pendule, les contractions s'intensifiaient, je gémissais au moment du pic, mais décompressais bien entre chacune d'elle. J'entendais le cœur de N. au monitoring, je le savais en pleine forme et lui parlais, l'encourageait... En arrivant à la maternité, j'étais dilatée à 6, je savais qu'à partir de là, le bébé effectuait une rotation et que la position idéale était sur le côté, instinctivement je n'étais bien

que sur le côté et balançais mon genou de haut en bas telle une aile de papillon comme nous l'avions appris aux cours d'accouchement pour aider le bébé à effectuer cette rotation dans le bassin. Très vite, en 1h environ, j'étais dilatée à 8 puis 10.

Toujours très tranquille, notre bébé n'a pas voulu percer complètement la poche des eaux, il y serait bien resté encore un peu ! La sage-femme a percé la poche et bébé est descendu petit à petit dans le vagin. X. n'a finalement rien voulu raté de la naissance de son premier garçon et s'est placé à côté de la sage-femme et du gynéco (coincé dans les embouteillages jusque-là !). La sage-femme nous a montré la tête et les cheveux de N. dans le miroir et cela m'a bien motivée pour la poussée !

Pour moi, le temps s'est arrêté là, je n'avais plus conscience de ce qui se passait autour, je gardais les yeux fermés et respirais... j'ai mis du temps à faire des poussées efficaces car je n'arrivais pas à enchaîner les poussées pendant 1 même contraction, donc N. descendait et montait sans succès... la sage femme trouvant mon périnée trop dur indiqua qu'il fallait faire une épisiotomie, je ne voulais pas d'intervention médicale, mais là je dois avouer que j'étais très impatiente et je perdais confiance en moi en voyant que N. était toujours coincé, n'ayant pas toute ma tête j'ai accepté l'épisio et surtout je me suis dit dans 2 secondes il sera parmi nous... Effectivement quelques minutes plus tard, j'ai senti que sa tête était sortie puis une grosse boule glissante, c'était le reste de son corps et enfin les chutes du Niagara ! Nous venions donc d'ouvrir la porte à N., il était 7h42, on me l'a aussitôt posé sur le ventre et il faisait déjà preuve d'une belle voix de soprano ! X. a coupé le cordon, un peu tremblant d'émotion, est parti avec la sage-femme, lui a fait ses premiers soins et est revenu avec ce petit paquet de 51 cm et 3,370 kg tout propre, habillé et déjà mort de faim ! Là nous avons les yeux remplis de larmes et d'admiration devant ce magnifique petit être savourant sa première tétée... alors, elle est pas belle la vie ?