

La naissance d mystifi e

Les cours prénataux enlèvent la peur de l'accouchement MARGARET BREAM

Il y a quelques décennies, avant que les technologies de pointe ne fassent leur entrée dans les salles d'accouchement, il incombait aux femmes plus âgées de la famille et à la communauté de transmettre à la future maman leurs connaissances et de leur apporter de l'aide au moment de l'accouchement. De nos jours, hélas, rares sont les femmes enceintes qui ont un tel support, nous dit Wendy Newson, infirmière diplômée et responsable du Programme des naissances à l'Hôpital des femmes de Colombie-Britannique   Vancouver.

« Aujourd'hui, nous ne considérons plus l'accouchement comme un  v nement normal, à célébrer en famille ou dans la communauté, explique Madame Newson. La naissance revêt maintenant un caractère privé qui ne favorise pas la transmission de l'expérience, si bien que beaucoup de femmes ne savent pas du tout comment composer avec la douleur et les émotions. »

C'est à ce moment que les cours prénataux entrent en jeu. Ces cours bien structurés, que l'on suit généralement dans les hôpitaux ou les maisons de naissance, ont pour but de combler les lacunes de la société actuelle et d'atténuer la peur de l'inconnu qu'éprouvent souvent les femmes à leur premier accouchement. « Selon mon expérience, nous dit Wendy Newson, environ 75 % des futures mamans optent pour les cours prénataux. »

La journaliste torontoise Jackie Burns, 31 ans, et son mari, Anthony Durkacz, se souviennent des craintes qu'ils ressentaient lorsque Jackie attendait leur premier enfant. Toutes leurs appréhensions se sont évanouies pendant les six semaines des cours prénataux qui ont précédé la naissance de leur fils Nate, en juin dernier. Le couple avait opté pour les cours prénataux du Regroupement des sages-femmes de Toronto.

Le cours prénatal typique couvre des sujets tels que la période des contractions et l'accouchement proprement dit, les émotions que la mère peut éprouver et l'aide que son conjoint peut lui apporter, les moyens de bien gérer la douleur des contractions et les interventions médicales qui peuvent s'avérer nécessaires. Les instructeurs prodiguent aussi des conseils sur la préparation du plan de naissance, qui consiste à déterminer qui sera présent à l'accouchement, ou si un soutien est souhaité, comme celui d'une accompagnatrice laique appelée « doula ». La plupart des cours prénataux proposent aussi des renseignements sur les soins à donner à la mère et au nourrisson, sur l'allaitement et, enfin, sur les besoins de la nouvelle famille.

Dernier détail et non le moindre, les cours offrent au couple l'occasion de tisser des liens d'entraide avec d'autres couples qui vivent la même expérience. Pour leur part, Jackie et Anthony ne jurent que par les cours prénataux. «  a a été pour moi une expérience extraordinaire; la meilleure que j'aie vécue, nous dit Jackie. Je ne peux imaginer que l'on puisse mettre au monde un enfant sans avoir d'abord suivi ce type de cours. Mes peurs ont compl tement disparu au contact des sages-femmes. L'accouchement m'avait toujours fait peur, mais elles m'ont beaucoup aid e à regagner ma confiance. »

De son côté, Anthony admet qu'il ne savait rien de la grossesse, de l'accouchement et de ce qui s'ensuit après avant de suivre les cours prénataux. Mais ces cours les ont aidés tous les deux à se préparer et à retrouver leur tranquillité d'esprit. « C'est le meilleur souvenir que je garde de cet  v nement qui a changé notre vie », nous a confié Anthony.



*** Durée?** Pour les couples qui attendent leur premier bébé, les cours se présentent habituellement sous forme de séances de quelques heures, qui ont lieu une fois par semaine pendant six semaines. Des cours de mise à jour, souvent concentrés en une seule semaine, sont également offerts aux futurs parents d'un deuxième enfant.

*** Combien?** Il en coûte généralement entre 130 \$ et 180 \$ pour une série de cours de six semaines. Le prix dépend de la durée des séances et de la quantité de renseignements transmis. C'est un bon investissement!

*** Qu'est-ce qui est inclus?** Certains cours prénataux comportent, outre le contenu habituel, une rencontre avec le personnel soignant et la visite de la section de l'hôpital ou de la maison de naissance où se déroulera l'accouchement.  