

# II. Grossesse, naissance et vie avec le bébé

## II.5. DE GASQUET (Docteur) Bernadette

### Bien-être et Maternité

Implexe, 1999, 373 p.

L'attente de l'enfant à naître est une période exceptionnellement riche de sensations, d'émotions et aussi d'interrogations. Ce livre vous sera utile du début de votre grossesse jusqu'aux suites de couches. Les 212 exercices, les 400 photos vous seront utiles que vous ayez des petites douleurs ou problèmes ou même si vous allez bien, cela vous aidera à maintenir votre bien-être corporel et celui de votre bébé. Également des exercices à deux dans lesquels le futur papa pourra participer avec joie.

Ce livre est très complet, il est un guide qui s'appuie sur des connaissances médicales mais aussi sur le vécu de centaines de mères qui ont parcouru les mêmes difficultés. Vous y trouverez des réponses à vos questions sur le pourquoi des problèmes. La première partie vous donne les bases nécessaires pour savoir comment fonctionne votre corps, pour apprendre à vous placer correctement dans toutes les positions, pour libérer la respiration. Les chapitres suivants traitent des différents problèmes vous permettant d'aller chercher directement des réponses et des propositions d'exercice spécifiques. Ils permettent aussi d'améliorer la vie quotidienne par quelques astuces, quelques accessoires. Ces derniers sont des choses simples à trouver par ex. tapis, coussins, barre de gymnastique etc.

Le chapitre sur l'accouchement est très complet et donne des informations très importantes. Malheureusement ce n'est pas le cas sur l'allaitement maternel.

Il y a des bonnes informations mais aussi des moins bonnes et des pas bonnes du tout par exemple en ce qui concerne les crevasses et les précautions à prendre (l'autrice ne parle pas de la vraie raison: la position de la bouche et la succion) ou encore trop de lait, ou le risque d'un engorgement si votre soutien est trop petit, etc. Sur le thème "risque grave liés à l'allaitement" tout n'est pas clair non plus. Finalement pour ce sujet je vous conseille la lecture d'un bon livre sur l'allaitement par exemple de la Lèche Ligue.

## II.8. JACKSON Deborah

### La Sagesse des Mères

Secrets traditionnels de la grossesse, de la naissance et de la maternité

Seuil, 1999, 143 p.

La sagesse des mères est un des livres que toute femme enceinte ou jeune maman devrait avoir à son chevet. En lisant ce livre, vous aurez du mal à vous arrêter, car chaque page est une découverte non seulement au niveau dessin, mais aussi écriture. Vous ferez le tour du monde dans un livre. Entre les rituels, les contes, prières, les chants, les dictons, les tabous, les croyances des différents peuples et ce qui se passe dans nos pays industriels, vous verrez que tout un monde nous sépare, un monde où malheureusement il n'y a presque plus de place pour le rêve et la magie.

Laissez-vous tout simplement emporter par la tendresse et la richesse des mots, par la beauté incomparable et inoubliable des illustrations et de ses couleurs.

## II.13. MILINAIRE Catherine

### Naissance

Albin Michel, 1977, 302 p.

\* un livre heureux et pratique où à travers récits, interviews, conseils et descriptions médicales, des mères et des pères s'adressent à tous ceux qui attendent un enfant.

\* tout sur le développement de l'embryon, de la conception à la naissance. Relation étroite de ce développement avec le corps et l'esprit de la mère.

\* la grossesse: exercices, soins, vêtements, préparation à l'allaitement. Oui à l'amour physique, non à la peur.

\* où et comment accoucher dans les meilleures conditions.

\* 20 histoires vécues d'accouchement. Des pères et des mères racontent.... le bonheur, parfois la tragédie.

\* l'enfant est né. Son alimentation, son habillement, son sommeil, ses pleurs. Sa première gymnastique. Bébé en voyage.

\* les pères et la naissance

\* coutumes, superstitions liées à la naissance.

\* illustrations: des centaines de Photographies, des dessins, des schémas.

## II.15. MORIN F. Edmonde

### Petit manuel de guérilla à l'usage des femmes enceintes

Editions du Seuil 1985, 215 p.

La plupart des femmes subissent à l'occasion de l'accouchement des interventions médicales. Or dans 85% des cas, ces interventions sont inutiles et même nuisibles à la mère et à l'enfant, et les femmes ne le savent pas.

L'objet de ce livre est de donner des arguments pour refuser les interventions médicales ou y être associées. L'autrice aimerait qu'il constitue un outil de discussion, la base d'un contrat plus éclairé entre femmes et médecins.

Mettre un enfant au monde est un événement privé, familial, qui se passe en territoire féminin, il conviendrait de faire en sorte que les médecins ne jouent plus aussi souvent avec leur beau "plateau technique", qu'ils apprennent l'humilité qui consiste à n'intervenir qu'en cas de nécessité absolue. Alors cessera la confiscation de la maternité.

## II.17. ODENT Michel

### Votre bébé est le plus beau des mammifères

Editions Albin Michel, 1990, 153 p.

Ce livre est un véritable hymne à la maternité heureuse, vécue intensément par chaque mère dans sa liberté et son intimité. Il est aussi l'oeuvre-bilan d'un pionnier: le docteur Michel Odent qui fut responsable du service de chirurgie de l'hôpital public de Pithiviers et y développa des recherches très originales en vue d'une maternité différente: salle de naissance sauvage, pénombre, naissances dans l'eau, liberté de position, "bébés kangourous", groupes de chant, etc.

Ces expériences, conçues à l'origine pour réduire le nombre des césariennes, firent de Pithiviers et de Michel Odent les références internationales de tous ceux et celles qui remettaient en cause les modalités de l'accouchement dans les pays industrialisés.

## II.24. SABY Jean-Paul

## Bien Naître par l'ostéopathie

Editions Sully, 2000, 142 p.

Il s'agit ici d'une oeuvre essentielle pour aborder le thème de l'ostéopathie périnatale. L'information est claire, précise et complète. La présentation est très soignée: les photos remarquables et le style accessible permettent une lecture rapide et agréable.

Trois parties composent ce livre. Après un chapitre dans lequel l'auteur présente sa discipline, les deuxième et troisième parties sont respectivement consacrées aux bénéfices que l'ostéopathie peut apporter aux futures mères (enceintes ou non) et au bébé.

La multitude de situations dans laquelle l'ostéopathie peut apporter soulagement ou solution est impressionnante. L'auteur a choisi de les exposer, toujours très clairement, les illustrant de cas cliniques ou de commentaires de médecins.

On apprendra par exemple que certains troubles oculaires, digestifs, de sommeil chez le bébé, même des difficultés d'allaitement ou de baby blues peuvent avoir des racines ostéopathiques.

Ce livre constitue un support solide pour découvrir l'ostéopathie et ses applications.

### II.27. MARTINO Bernard

#### Le bébé est une personne

Editions J'ai lu, 1985, 250 p.

Ce livre paru en 1985 et reprend les textes du documentaire télévisé devenu célèbre. C'était l'époque où Dolto, Titran, Freedman, Brazelton et d'autres faisaient connaître leurs découvertes sur le tout petit, l'époque à laquelle l'haptonomie apparaît, où l'échographie nous montre le bébé avant la naissance. Bien sûr, il nous paraît évident aujourd'hui de dire que le bébé est une personne. Et pourtant, la lecture de ce livre a quelque chose de très actuel. Il contient les bases de ce que sont devenues les conditions autour de la naissance aujourd'hui. Il présente les débuts de certaines techniques, qui ont permis de se rapprocher du petit enfant et du fœtus, et qui semblent en effet avoir dérivé, exerçant aujourd'hui une pression déshumanisante sur le fœtus, sur la naissance, la mère et le bébé. Le recul nous permet d'autre part d'apprécier le chemin parcouru. Grâce à ces pionniers, il n'est plus original de dire aujourd'hui que le bébé existe pour lui-même, qu'il ressent les choses, qu'il a sa propre sensibilité. Cette avancée va dans le sens du bébé, de la naissance et de la vie. Notons également les nombreux témoignages, tant d'experts que de parents, qui parsèment l'ouvrage, le rendant très vivant et très aisé à lire.

### II.29. ACTES DU FORUM "Naissances et libertés"

#### Oser la vie

Toulouse, 1993

Cet ouvrage est en fait la compilation des interventions et des débats du forum européen "Naissances et libertés". Ce forum a eu lieu, en présence d'un millier de personnes, à Toulouse en novembre 1993. Des parents de toute la France y ont invité des professionnels de toute l'Europe pour préparer la naissance de demain.

La grossesse et l'accouchement sont de plus en plus perçus comme des maladies. Les parents, eux, ont été transformés en consommateurs passifs et infantilisés.

Le forum se voulait dès lors de proposer d'autres choix nécessaires, plus respectueux de la mère, du bébé à naître, de la liberté, de la responsabilité et de l'intimité des parents, plus à l'écoute du nouveau-né.

Après un état des lieux de la naissance en Europe, le livre reprend les discussions des quatre ateliers consacrés aux quatre grands thèmes suivants:

- Parents et bébés, acteurs de la naissance. Quelles structures pour mettre en valeur leurs compétences?

- La naissance en Europe

- Reconnaissance des compétences relationnelles des soignants ou: De l'écoute des parents à la formation des professionnels.

- Demain, la naissance...Quelle politique pour préparer la naissance de demain ?

En fin de forum, deux interventions ont complété les rapports des ateliers :

- De la crise de la naissance à la création du lien.

- Les recommandations de l'OMS dans le domaine de la santé maternelle et infantile.

Très bien structuré autour des rapports des quatre ateliers, le livre inclut une partie annexe très intéressante : le compte rendu des débats suivant la projection d'un film vidéo suédois sur l'accouchement, une liste de points clés pour une maternité respectée, les dix commandements pour réussir l'allaitement maternel et un questionnaire d'enquête auprès des maternités dont les parents peuvent s'inspirer pour faire leur choix.

Cet ouvrage a beaucoup de côtés positifs: informations nombreuses, concentration d'expériences diverses, lecture vivante, rapide et agréable etc. D'un autre côté, l'information est très variée, diverse. Le lecteur pourra souhaiter par moment une version synthétisée, résumant l'information. Heureusement, chaque atelier était introduit par l'exposé d'un intervenant. Ces exposés sont dans leur majorité très intéressants et permettent la réflexion.

Ce congrès fut une grande réussite et une grande date dans l'histoire de la périnatalité. Ceci vaut par la diversité et la qualité des intervenants, par le fait de rassembler tous ces gens en un seul lieu et pour le fait de donner un aperçu très clair de la situation de l'époque. Bien que les choses aient évolué depuis dix ans, le contenu de ce forum présente un instantané indispensable de cette période, de cette étape, importante dans la création du réseau ENCA notamment.

Présentant de nombreuses informations variées provenant de sources qualifiées, ce livre intéressera avant tout les professionnels de la naissance habitués à une nouvelle façon d'envisager celle-ci, ou ceux désireux de s'initier à ces orientations. Les acteurs du renouveau de la naissance trouveront ici quant à eux un recueil d'expériences diverses et d'interventions de grands noms de la naissance respectée.

### II.30. LAVILLONNIÈRE J. / CLEMENTZ E.

#### Naître tout simplement

Témoignages et réflexions autour de la naissance

L'Harmattan, 2001, 206 pages

J'ai trouvé ce livre à la fois différent et rafraîchissant. Sage-femme accompagnant des accouchements à domicile depuis plus de vingt cinq ans en Ardèche, Jacqueline Lavillonnière nous fait part de son expérience, de son vécu et de ses réflexions sur la naissance aujourd'hui. Ce qui est différent et rafraîchissant, c'est que l'on sent dans ces pages que tout est basé, ancré même, dans une pratique quotidienne de terrain. On sent aussi une grande humilité dans l'attitude de madame Lavillonnière qui, comme elle le fait avec les parents qu'elle accompagne, sait s'effacer pour livrer ici l'essentiel, en phrases claires et précises. C'est ce qui fait la force de cet ouvrage, ainsi que les nombreux témoignages de parents qui projettent le lecteur dans la réalité de ces vécus.

Ce qui ressort de ce livre, c'est aussi la transmission d'une expérience impressionnante, tant en qualité qu'en quantité, l'expérience de cette sage-femme pratiquant depuis un quart de siècle des accouchements à domicile. Pour cette raison, ce titre trouve fort bien sa place dans la collection "au-delà du témoignage"

Très bien construit autour des différentes étapes de la venue

au monde d'un bébé, abordant la question du diagnostique anténatal, des préparations à l'accouchement, de l'accouchement prématuré, de la péridurale et de la césarienne, de l'allaitement; proposant de très nombreux témoignages d'accouchements, ce livre humain et solide d'expérience et de vécu passionnera les futurs parents, et intéressera aussi les professionnels, du moins, comme les décrits l'auteur, "ceux qui ne sont pas enfermés dans leurs certitudes"

Un livre précieux donc, pour éviter le "prêt-à-naître", la "fast-naissance" et "l'accouchement sous vide" et réapprendre à naître, tout simplement.

## II.37. DUMONTEIL-KREMER Catherine

### **Elever son enfant .... autrement**

Préface du docteur Michel Odent

Editions La Plage 2005, 323 p.

Ce livre est un vrai guide pour les parents qui sont à la quête d'idées et de support. La moitié du livre couvre les thèmes de la grossesse, de l'accouchement, de la vie avec le bébé. La seconde moitié sera un guide pour toute l'enfance traitant entre autre les thèmes suivants : reprise du travail, l'alimentation du bambin, les questions du bambin, l'autonomie, la discipline aimante, éduquer sans frapper, punitions et récompenses, poser des limites, écouter les émotions de l'enfant, les rivalités fraternelles, jeux coopératifs et autres activités avec les enfants, la scolarisation (avec des courtes présentations des différents systèmes pédagogiques). Un dernier chapitre est réservé aux hauts et bas de la vie de famille, traitant des thèmes comme le divorce, la famille recomposée. La mort, le handicap. Chaque chapitre est illustré de photos qui reflètent très bien l'esprit du livre et de dessins d'enfants. Malheureusement les 2 photos sur l'allaitement p.79 qui montrent un bébé qui n'a pas bien le sein parce que sa bouche n'est pas assez ouverte et ce qui risque de créer des douleurs aux mamelon. Les récits vécus intégrés à chaque thème font du livre un forum d'échange et d'entraide mutuelle entre parents. Pour chaque thème traité, les références sont données pour ceux qui aiment approfondir ce sujet en lisant des livres ou en cherchant leur information sur le web. Un livre à recommander, digne d'accompagner beaucoup de parents dans leur parentage, comme ressource pour une éducation alternative. A chacun de faire son choix entre les alternatives présentées.

## II.39. DECANT-PAOLI Dominique

### **L'Haptonomie**

Puf, Collection Que sais-je?, 2002, 127 p.

L'haptonomie se décrit comme la science de l'affectivité et du contact. Fondée par Franz Veldman, cette science s'applique dans plusieurs domaines dont la périnatalité est sans doute le plus connu.

Ce petit ouvrage présente tout d'abord les concepts de l'haptonomie et la représentation de la personne humaine qu'elle implique. Ensuite sont présentées les différentes applications de cette science.

La collection Que sais-je ? présente le grand avantage de présenter en peu de pages un savoir particulier. Dans ce cas, l'objectif est ici encore une fois atteint avec une présentation des concepts de l'haptonomie d'une part, et ses applications d'autre part. Hélas, l'impératif encyclopédique de la collection, couplé à une théorisation pointue et exigeante de cette discipline par l'auteur de ce livre, en fait un ouvrage scientifique assez peu accessible, du moins dans sa première partie. La présentation des concepts très théorique et assez froide rebutera sans doute les parents désireux de découvrir ce qu'est l'haptonomie. Un ouvrage de présentation vulgarisée serait vivement souhaitable dans cette optique. Toute discipline nécessite des bases scientifiques solides, mais il me

paraît important de permettre aux utilisateurs de cette discipline d'avoir un accès abordable à ses concepts.

Les parents pourront toutefois trouver dans la deuxième partie de ce livre une présentation de l'application de l'haptonomie dans l'accompagnement pré- et postnatal. Je recommanderai aux parents intéressés de consulter ces quelques pages.

## II.39. DECANT-PAOLI Dominique

### **L'Haptonomie**

Puf, Collection Que sais-je?, 2002, 127 p.

L'haptonomie se décrit comme la science de l'affectivité et du contact. Fondée par Franz Veldman, cette science s'applique dans plusieurs domaines dont la périnatalité est sans doute le plus connu.

Ce petit ouvrage présente tout d'abord les concepts de l'haptonomie et la représentation de la personne humaine qu'elle implique. Ensuite sont présentées les différentes applications de cette science.

La collection Que sais-je ? présente le grand avantage de présenter en peu de pages un savoir particulier. Dans ce cas, l'objectif est ici encore une fois atteint avec une présentation des concepts de l'haptonomie d'une part, et ses applications d'autre part. Hélas, l'impératif encyclopédique de la collection, couplé à une théorisation pointue et exigeante de cette discipline par l'auteur de ce livre, en fait un ouvrage scientifique assez peu accessible, du moins dans sa première partie. La présentation des concepts très théorique et assez froide rebutera sans doute les parents désireux de découvrir ce qu'est l'haptonomie. Un ouvrage de présentation vulgarisée serait vivement souhaitable dans cette optique. Toute discipline nécessite des bases scientifiques solides, mais il me paraît important de permettre aux utilisateurs de cette discipline d'avoir un accès abordable à ses concepts.

Les parents pourront toutefois trouver dans la deuxième partie de ce livre une présentation de l'application de l'haptonomie dans l'accompagnement pré- et postnatal. Je recommanderai aux parents intéressés de consulter ces quelques pages.

