

Les meilleures pratiques pour une naissance normale

Quel que soit le lieu de son accouchement, une femme qui accouche devrait bénéficier des éléments suivants :

- Un accès à des soins attentifs en phase avec les croyances, les valeurs et les coutumes spécifiques de la culture, de l'ethnie et de la religion de la mère.
- La possibilité d'être accompagnée par le(s) compagnon(s) de son choix qui lui donne(nt) un soutien physique et émotionnel durant les contractions et la naissance.
- La liberté de marcher, de se mouvoir et de choisir ses positions durant les contractions et la naissance (en absence de complications). L'utilisation de la position allongée à plat sur le dos avec les jambes surélevées est déconseillée.
- Des soins qui minimisent les pratiques et procédures routinières qui ne sont pas soutenues par des preuves scientifiques (par exemple, jeûne, rupture précoce des membranes, intraveineuse, monitoring foetal, lavement, rasage).
- Des soins proposés par une équipe qui minimise les procédures invasives, comme la rupture des membranes ou l'épisiotomie.
- Des soins proposés par une équipe formée à l'accompagnement de la douleur sans médicament et qui n'encourage pas l'utilisation de substances analgésiques ou anesthésiques sans indication médicale.

Un service de santé qui assure des accouchements devrait :

- Définir des protocoles qui encouragent les mères et les familles, y compris celles qui ont des nouveau-nés malades ou prématurés ou avec des problèmes congénitaux, de toucher, tenir, allaiter et de soigner leur bébé dans la mesure où cela est compatible avec leur situation.
- Définir des protocoles et des procédures claires pour favoriser la collaboration et la consultation durant la période prénatale entre services de maternité, comme par exemple la communication avec les différents sites en cas de transfert ; diriger les mères et leur bébé vers les ressources communautaires appropriées, incluant soins en prénatal et postnatal et soutien à l'allaitement.
- Mettre en place une politique de service "ami des mamans" (comme souligné ci-dessus) et un personnel formé à comprendre que la santé et le bien-être de la mère, de son fœtus, de son nouveau-né et l'initiation réussie de l'allaitement sont, tous, les éléments d'un continuum de soins.

Adapté de l'Initiative Naissance Amie des Mamans™ avec la permission de la Coalition pour l'Amélioration des Services de Maternité (www.motherfriendly.org) et des dix priorités pour les soins périnataux développés par l'OMS-Unité de développement et de santé de l'enfant, janvier 2001, Bologne, réunion du Groupe de travail périnatal (Birth 28(2):79-83 and Birth 28(3):202-207).

Les femmes en bonne santé ont de meilleures chances d'avoir des bébés en bonne santé. Cependant, les femmes qui ne sont pas dans un état de santé optimal peuvent également être enceintes, avoir des bébés en bonne santé et allaiter avec succès. C'est là l'expression de la merveilleuse capacité de résilience du corps féminin ! Si toutes les femmes ont besoin de soutien pour prendre soin d'elles-mêmes comme de leur famille, les mères qui allaitent ont besoin d'un soutien supplémentaire pour maintenir et promouvoir leur propre santé aussi bien que pour donner la vie et leur lait à leurs bébés.

Éléments essentiels pour avoir des mères en bonne santé :

- Une alimentation avec des quantités appropriées de protéines, calories, vitamines et minéraux pour soutenir la santé générale des mères, diminuer le risque d'avoir un nouveau-né malade, prématuré ou de petit poids de naissance et maintenir un bon état de santé durant les suites de couches et durant l'allaitement.
- Un accès à des services de soins de santé globaux, durant la grossesse, ainsi qu'à des traitements opportuns de maladies et d'urgences médicales.
- Des conditions de travail et de vie qui sont saines et sûres.
- Une limitation de la consommation d'alcool, de tabac et d'autres drogues sources de dépendance.
- Des soins durant la grossesse, la naissance et le post-partum qui sont scientifiquement fondés, sains, respectueux, culturellement adaptés et centrés sur la famille.
- Des informations pertinentes et le soutien nécessaire pour permettre l'allaitement maternel exclusif les six premiers mois et l'utilisation appropriée d'aliments de complément, de préférence préparés à la maison, avec poursuite de l'allaitement jusqu'à deux ans ou plus.
- La capacité d'espacer les naissances, les six premiers mois grâce à l'allaitement (Méthode de l'Allaitement Maternel et de l'Aménorrhée, MAMA), la connaissance de sa fertilité et d'autres méthodes de planification familiale.
- Un réseau amical et familial qui fournit soutien et information.
- Une conscience des influences commerciales et économiques qui pèsent sur la grossesse, l'accouchement et l'allaitement.

Grossesse et allaitement

Durant sa grossesse, le corps d'une femme porte un enfant et se prépare à le nourrir. Les glandes mammaires se multiplient, de la graisse est stockée, le métabolisme des vitamines et des minéraux est stimulé et les hormones de la lactation sont déjà présentes. Autour de la 16^{ème} semaine de grossesse, les seins produisent du colostrum et sont prêts à produire du lait.

Toutes les femmes enceintes ont droit à des soins de santé de base pour promouvoir des soins de santé personnels comme une bonne alimentation. Elles ont droit également à une surveillance pour prévenir des complications, chez elles ou chez leur bébé. De tels soins devraient inclure des informations factuelles et objectives sur :

- Les aspects physiologiques et psychologiques de la naissance et de l'allaitement.
- Des méthodes sans médicalisation excessive pour gérer les problèmes de la grossesse puis les contractions et l'expulsion durant l'accouchement.