UN ACCOUCHEMENT AVEC ACUPUNCTURE

L'accouchement est un moment très important dans la vie d'une mère. Que ce soit un premier enfant ou une famille qui s'agrandit, c'est une étape qui restera gravée à jamais dans sa mémoire. La majorité des femmes ont certains désirs en ce qui concerne le déroulement de leur accouchement et certaines font un plan de naissance afin que tout soit respecté. On y aborde certains critères comme la décision de prendre ou pas la péridurale, de pouvoir être soutenue par une accompagnante durant le travail, de donner naissance dans une certaine position, de ne pas être dérangée pour des choses moins importantes, etc. Depuis que l'acupuncture est mieux connue, de plus en plus de femmes désirent avoir les services d'un acupuncteur pendant leur accouchement. Elles trouvent beaucoup d'avantages à intégrer cette médecine naturelle qui gagne à être démystifiée.

MYLÈNE GARON-LABRECQUE, ACUPUNCTRICE

L'acupuncture fait partie de la médecine chinoise et agit sur le corps dans son ensemble. Elle respecte une circulation énergétique qui est régie par chaque organe ayant une fonction particulière sur les mouvements de cette énergie. En cas de dérèglement, elle peut être rétablie par la stimulation de certains points choisis selon les besoins de la personne. Durant l'accouchement, cette médecine a tout à offrir.

Dès le départ de la phase de latence, les traitements préparent le corps à la venue du bébé. Ils peuvent aider à faire descendre le bébé, à assouplir le périnée (donc de diminuer le risque de déchirure) ainsi que le col utérin, et favoriser l'effacement de ce dernier. Tout est fait en correspondance avec les données évaluées par le médecin ou la sage-femme dans la visite hebdomadaire ou au moment venu, à l'hôpital ou à la maison de naissance. Si le bébé tarde à venir, l'acupuncture peut aider à déclencher la perte des eaux et démarrer les contractions, ce qui peut éviter un déclenchement sous médication.

Lors du travail actif, l'acupuncture sera utile pour prévenir les dystocies ou l'arrêt du travail. Les contractions seront alors plus régulières et efficaces, ce qui diminue énormément les chances d'en arriver à une césarienne. Les dystocies sont en majeure partie la cause des accouchements par césarienne.

Durant tout le travail, le traitement permet d'agir en cas de décélération cardiaque et contribue également à envoyer plus de sang au bébé donc il y a plus d'oxygène disponible pour lui.

Au troisième stade, lors de la délivrance placentaire, l'utérus peut être atonique ou hypertonique, ce qui signifie qu'il ne peut pas se contracter adéquatement ou qu'il n'arrive pas à se relâcher complètement pour la sortie du placenta. Dans les deux cas, les traitements permettent de réduire la durée de ce stade.

Donner naissance n'est pas sans stress et sans émotion. Parfois, même des émotions qui étaient enfouies depuis longtemps refont surface à ce moment et bloquent le travail. L'acupuncture réduit le stress et favorise l'évacuation des émotions qui perturbent la maman et nuisent au bon déroulement de

14.2_Grossesse 1a37.indd 32 12-06-06 1:06 PM

son accouchement. La femme est donc plus sereine et détendue, ainsi il y a plus d'énergie disponible.

Avec une bonne préparation faite avant la date prévue, c'est-à-dire un traitement par semaine à partir de la 36e semaine, il y a une action préventive pour les problèmes déjà énoncés. Le corps est prêt, le bébé a plus de chance d'être bien descendu et le travail peut aller plus rapidement. L'acupuncture n'agit pas directement pour diminuer la douleur, mais en réduisant les chances d'avoir un travail stagnant ou de rencontrer certains troubles possibles, la douleur s'en trouve quand même diminuée, ce qui est non négligeable. Si vous ne pouvez avoir les services d'un acupuncteur au lieu de naissance de votre bébé, vous pouvez tout de même faire un suivi avant la date prévue.

Les acupuncteurs sont admis dans certains hôpitaux ou dans les maisons de naissance. Le groupe des *Acupuncteures Associées* a été fondé pour qu'à tout moment un acupuncteur soit de garde de façon à offrir un service continu pour toutes celles qui veulent donner naissance avec acupuncture. Il faut s'inscrire au minimum quelques semaines à l'avance. Un traitement post-partum à l'hôpital est inclus.

Depuis 1995, l'Ordre des Acupuncteurs du Québec supervise la formation très rigoureuse qui se donne au Cégep de Rosemont, la seule formation qui est reconnue au Québec. Tous ceux qui pratiquent l'acupuncture sont obligés d'être membres de l'O.A.Q.

Il est recommandé également de vérifier auprès de votre acupuncteur s'il a la compétence pour traiter les femmes durant la grossesse, car une formation supplémentaire est nécessaire. Par choix, certains ne pratiquent pas l'acupuncture pendant l'accouchement, mais font le suivi durant la grossesse. Ils ne se retrouvent donc pas sur le site web des *Acupuncteures Associées* qui ne répertorie que ceux qui peuvent être présents pour votre accouchement.

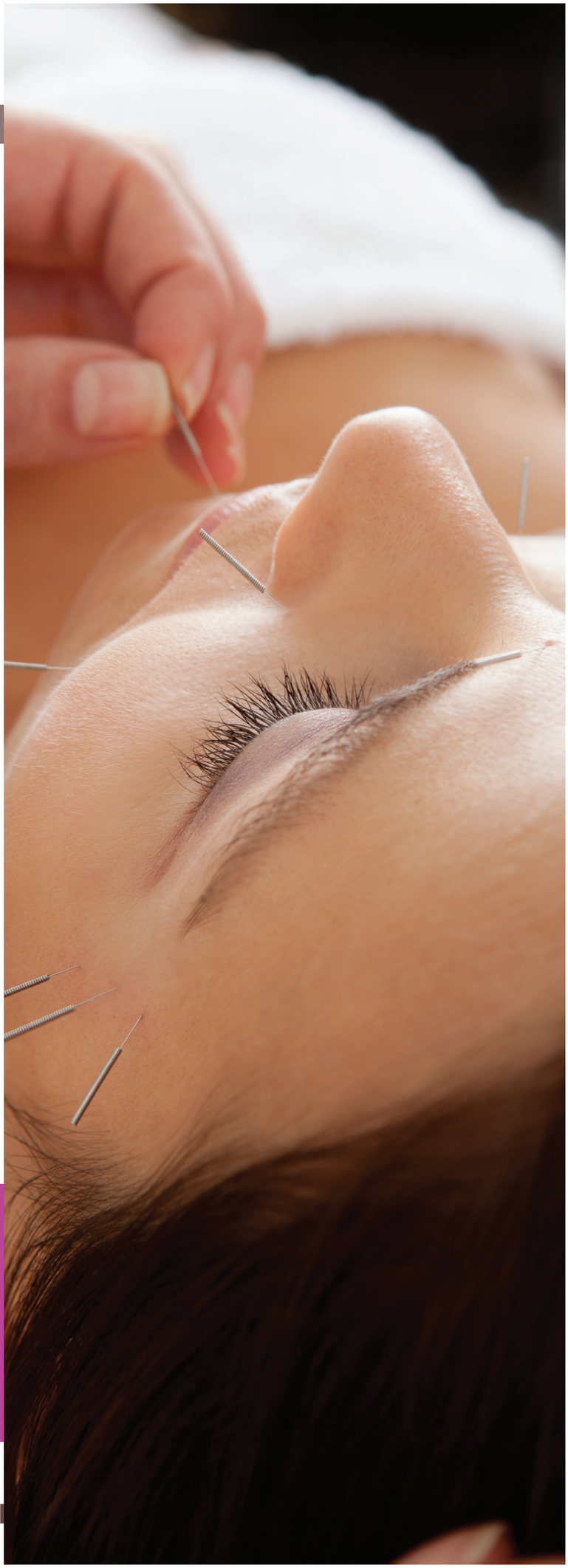
Il est bon de noter que la majorité des compagnies d'assurances remboursent les traitements d'acupuncture.

Cette branche de la médecine traditionnelle chinoise est très utile durant l'accouchement, mais également durant toute la grossesse et en période post-partum. Elle peut agir en prévention en conservant une bonne circulation de l'énergie dans le corps. À vous de découvrir les multiples possibilités qu'elle offre pour votre bien-être!

Ressources disponibles :

Clinique d'acupuncture Mylène Garon-Labrecque
www.acupuncture-laval.com (514) 686-7346
144 boul. Curé-Labelle, Laval, H7L 2Z4

Acupuncteures Associées
www.acupuncteuresassociees.ca

Ordre des Acupuncteurs du Québec (OAQ)
http://www.o-a-q.org (514) 523-2882

Association des Acupuncteurs du Québec (AAQ)
www.acupuncture-quebec.com (514) 982-6567