

## **Accompagner le post-partum, ici et maintenant : l'approche posturo-respiratoire**

Intervention présentée par Sophie Frignet, sage-femme, formatrice APOR B de Gasquet ®

<http://www.degasquet.com>

L'approche posturo-respiratoire permet d'intégrer le savoir traditionnel à la naissance médicalisée.

Dans les sociétés traditionnelles la grossesse est un état normal auquel il n'est pas donné d'attention particulière. En revanche les suites de couches sont extrêmement codifiées.

Les semaines suivant la naissance la jeune mère est entourée, valorisée : elle n'a que deux priorités : se « remettre » et assurer la « mise en route » du nouveau-né à travers l'allaitement.

Le repos est total, elle ne se lève pas. Les tâches qui lui incombent sont partagées par les autres femmes. Une alimentation particulière lui est proposée. On prend soin de toucher son corps, de le masser, de le contenir par des bandages.

### Quel est le sens de ces pratiques ?

L'observation et l'analyse de ses pratiques mettent en évidence qu'il s'agit partout et de tout temps de lutter contre la pesanteur et les hyperpressions abdominales, remettre en place les organes et fermer le bassin, drainer les tissus et renforcer les muscles.

### Or que se passe-t-il aujourd'hui dans notre société ?

A la maternité, deux heures après l'accouchement, la jeune mère retourne dans sa chambre allongée sur un brancard si elle a eu une péridurale, assise sur un fauteuil roulant si elle est fatiguée, à pieds si « tout va bien »...Durant son séjour on la pousse à être le plus vite possible « autonome »... Le spectre de la phlébite plane...Trois à quatre jours après elle rentre chez elle... Seule, parfois aidée de son compagnon quand cela est possible, elle reprend petit à petit un cours de vie normale. Les premières semaines, les jours et les nuits se suivent et se ressemblent...Elle s'occupe de son bébé, des plus grands le cas échéant, debout plus souvent qu'allongée. Elle ne s'occupe pas d'elle, pas le temps, et personne ne s'occupe d'elle et elle rêve... d'une cure de thalassothérapie... comme dans les magazines.

Si elle a de la chance, souvent parce qu'il y a un problème...une sage-femme, une puéricultrice, une travailleuse familiale lui rendront visite... puis, six à huit semaines après l'accouchement, la visite post-natale pour faire le point...parfois une rééducation périnéale sera proposée, précédant une rééducation abdominale, si elle a le temps avant de reprendre le travail...

## Comment accompagner autrement le post-partum ?

L'approche posturo-respiratoire, APOR B de Gasquet ®, répond à cette question en proposant une démarche préventive dès la salle de naissance qui permette à la mère reprendre conscience de son corps dans la continuité du travail proposé pendant la grossesse et l'accouchement.

Pendant la grossesse, par exemple au cours de la préparation à la naissance, on proposera de commencer par prendre conscience de sa respiration et apprendre à respirer « à l'endroit » pour gérer les efforts quotidiens sans mettre de pression « vers le bas ».

En consultation on pourra proposer des solutions simples pour lutter contre la constipation et faciliter la défécation.

A l'accouchement on laissera le libre choix de posture pendant toutes les phases du travail. On l'accompagnera d'une respiration abdominale non prolabante pour l'utérus et la vessie, y compris au cours de l'expulsion.

Dès l'accouchement, sur la table d'accouchement, avec des exercices respiratoires simples, on cherchera à remonter l'utérus et la vessie puis on proposera de resserrer et fermer le bassin avec des gestes s'inspirant des gestes traditionnels.

Dans les suites de couches immédiates on suggèrera de lutter contre la pesanteur : vivre couchée, ne pas porter les charges lourdes, bien se positionner pour nourrir son enfant, pour le porter...

Enfin on conseillera des exercices simples qui mobilisent le périnée doucement et précocement, le renforcent dans ses différents plans, le drainent. Exercices qui associent les « bons » abdominaux, remontent les organes et renforcent les éléments de suspension et de maintien en profondeur. Exercices qui ne dissocient pas la mère de l'enfant, n'obligent pas à ce choix impossible : s'occuper de lui ou de soi, être mère ou être femme.