

Fort de ses 5 ans d'existence et de réalisations diverses pour soutenir le concept de la naissance respectée, le Comité de l'Association Co-Naître est heureux de vous présenter sa première Newsletter. Celle-ci paraîtra 4 fois l'an et sera composée d'un article de fond, de la description d'un(e) de ses membres et d'une organisation active dans le même domaine. Elle récapitulera aussi les prochaines activités de l'association. N'hésitez pas à nous faire parvenir vos commentaires, idées et demandes. Nous vous souhaitons bonne lecture! ✨

Accoucher dans l'eau

Recommandations de Michel Odent
L'immersion dans l'eau à la température du corps a tendance à faciliter le processus de la naissance.
Les recommandations sont fondées sur l'observation clinique et sur les résultats d'une étude suédoise suggérant que les femmes qui entrent dans le bain à cinq centimètres de dilata-

tion ou après, ont une réduction des besoins en administration d'ocytocine et d'analgésie péridurale. La réponse commune à l'immersion est une redistribution du volume sanguin (plus de sang dans la poitrine) qui stimule la libération spécialisée de peptide natriurétique auriculaire (ANP) par les cellules cardiaques. L'effet inhibiteur de l'ANP sur l'activité de la glande pi-

tuitaire postérieure est lente, environ de une à deux heures. Quand une femme est en travail cet effet inhibiteur est précédé par un effet analgésique, associée à de faibles niveaux d'hormones de stress et à la libération accrue d'ocytocine. En outre, la redistribution du volume sanguin stimule les cellules cardiaques spécialisées.

Suite en page 2

Nos membres

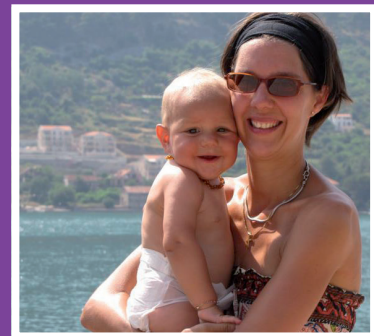
Maman de 4 enfants nés à la maison et créatrice de la boutique **Mère et Terre** et du site de vente en ligne **Ecofamily.ch**, **Marianne Baertschi** qui a créé son entreprise en 2007 est membre de co-naître depuis 3 ans.

Mère et Terre est une boutique-conseil, située à Grens-sur-Nyon, proposant des produits naturels, écologiques et alternatifs pour parents et bébé. Elle mène son cheval de bataille, les **couches lavables**, de façon

très expérimentée puisque ses 4 enfants ont été changés en lavables.

On y trouve aussi des conseils sur le portage ou d'autres sujets maternage, notamment les accouchements en maison de naissance ou à domicile, la boutique étant située à quelques mètres de la Grange Rouge. Il y a la possibilité de papoter ou d'allaiter autour d'un thé et tout est fait pour prendre son temps. Elle est aussi en lien avec l'arcade **Esprit-de-famille**, qui propose une multitude de cours pour les familles.

Il existe aussi une boutique **Mère et Terre** à Chavornay et bientôt une autre à Crissier, en collaboration avec les sage-femmes de la région. ✨



Les événements

Tentes rouges	Soirée Confidences de mères	Récupération Post-Césarienne
23 avril - 20h00 - Lausanne	18 mars - 20h00 - Genève	15, 22, 29 mai 2013 - Genève
4 juin - 20h00 - Genève		5, 26 mars 2013 - Lausanne
		23 mars 2013 - Yverdon

Newsletter N°1 - Printemps 2013

La première recommandation est de **donner une grande importance au moment où la femme en travail entre dans la piscine car la durée de l'immersion doit être limitée** (environ une ou deux heures). Les sages-femmes expérimentées ont de nombreuses astuces à leur disposition (par exemple une douche) pour aider les femmes à patienter, idéalement jusqu'à **cinq centimètres de dilatation**. L'enquête indique clairement que de nombreuses femmes restent trop longtemps dans le bain au risque de ralentir le travail (la durée moyenne était de l'ordre de trois heures pour les femmes qui ont accouché dans l'eau!) ; beaucoup d'entre elles entrent dans le bain avant cinq centimètres.

La deuxième recommandation est d'éviter la planification d'une naissance sous l'eau. En effet, quand une femme a prévu une naissance sous l'eau, elle peut être prisonnière de son projet,

elle est tentée de rester dans le bain, tandis que les contractions deviennent plus faibles, avec le risque de rallonger les deuxième et troisième phases du travail. Il n'y a pas de tels risques quand une naissance sous l'eau suit une courte série de contractions irrésistibles.

La température de l'eau ne doit pas être supérieure à 37°C, la température du corps maternel. Le fœtus, qui est déjà à 1°C de plus que la mère pourrait avoir un problème d'élimination de la chaleur en cas d'élévation de la température, ce qui ne répondrait pas bien à son besoin accru en oxygène.

À l'aube d'une nouvelle phase dans l'histoire de l'accouchement, on peut prévoir que, si un petit nombre de recommandations simples sont prises en compte, l'utilisation de l'eau pendant le travail pourrait sérieusement rivaliser avec l'anesthésie péridurale. ✨



Les parents qui souscrivent une modeste cotisation de CHF 25.- par année bénéficient de la **gratuité sur la participation aux Tentes Rouges et à l'emprunt des livres**; ils ont également des réductions sur nos diverses prestations.

Michel Odent a fondé le Centre de recherche de santé Primal à Londres et mis au point la maternité de Pithiviers, France, où les **piscines d'accouchement** sont utilisées. Il est l'auteur de dix livres publiés dans une vingtaine de langues. Son livre le plus récent est **Le fermier et l'obstétricien**.

Co-naître sera au **salon Bébé** à Palexpo Genève du **12 au 14 avril 2013**.

L'association du mois
Initiative international pour la naissance mère enfant.



www.imbci.org

Retrouvez co-naître

Accueil gratuit et médiathèque :

Les jeudis de 10h00 à 12h00

au Cabinet des Dix-Lunes - 7, rue de Chamonix - 1207 Genève

Renseignements :

+41(0)79 349 29 99 - Info@co-naître.ch - www.co-naître.ch