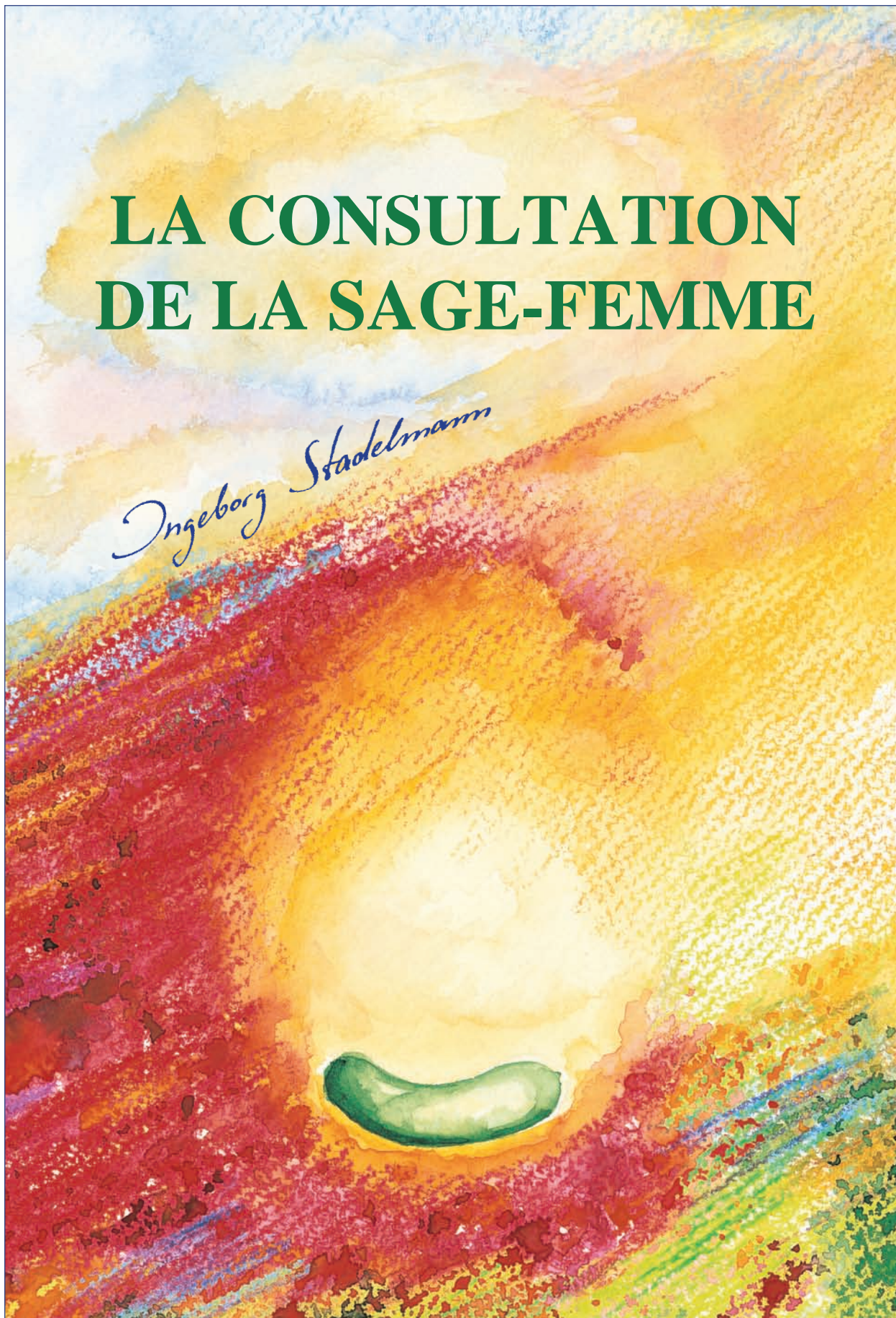


LA CONSULTATION DE LA SAGE-FEMME

Ingeborg Stadelmann



STADELMANN
VERLAG

Je voudrais dédier ce livre
à tous les enfants,
qui naissent au moment présent,
à tous les parents,
qui les accueillent
dans leur
façon d'Être(s)

© Stadelmann Verlag 2008

Ingeborg Stadelmann

La consultation de la sage-femme

Accompagnement de la grossesse, de la naissance,
du post-partum et de l'allaitement
par les médecines douces,
les plantes médicinales,
l'homéopathie et
l'aromathérapie

© Stadelmann Verlag 2008

Avis important

Ce livre a pour but d'expliquer, d'informer et de servir à encourager l'autonomie. Chaque lectrice est priée de décider, en toute responsabilité, si elle veut suivre les indications fournies sur le comportement à suivre et jusqu'à quel point, la même chose étant valable en ce qui concerne l'emploi des médecines douces. Toutefois, ce livre ne pourra pas remplacer un conseil de spécialiste. En cas de doute, ou de pathologie déjà existante, il faudra toujours faire appel à une sage-femme ou un médecin afin d'établir un diagnostic correct et de prescrire un traitement adéquat.

Les substances utilisées dans le cadre des médecines douces, si elles ne sont pas employées à bon escient et si leur dosage n'est pas respecté, peuvent entraîner des effets secondaires indésirables. Veillez à observer absolument les remarques et lisez le livre attentivement. Songez enfin que : « Tout est poison et rien n'est sans poison; seul le dosage fait qu'une chose n'est pas un poison » (Paracelse, médecin et naturaliste, 1493–1541).

ISBN 10: 3-9803760-6-0

ISBN 13: 978-3-9803760-6-8

© 1994 et 2005 Ingeborg Stadelmann

Stadelmann Verlag, An der Schmiede 1, D-87487 Ermengerst

Fax +49 (0)8370/8896

www.stadelmann-verlag.de

E-Mail: info@stadelmann-verlag.de

3^{ème} tirage de l'édition 2006, entièrement revue et corrigée

Illustrations : Torill Glimsdal-Eberspacher, Betzigau

Rédaction : Marina Burwitz, Munich

Traduction : Laurence Wuillemin, Munich

Tous droits sur l'ouvrage au complet ou partiel sont réservés. Toute utilisation, en-dehors du cadre des dispositions légales, ne pourra avoir lieu sans le consentement par écrit préalable de l'auteur.

NOTE DE LA TRADUCTRICE

L'exemplaire de la traduction du livre d'Ingeborg Stadelmann, *La consultation de la sage-femme* que vous tenez entre vos mains n'est pas définitif et n'est pas encore tout à fait prêt pour la parution. Afin de vous permettre d'en prendre connaissance d'ores et déjà, nous avons choisi d'en imprimer des exemplaires provisoires.

N'hésitez pas à prendre contact avec notre maison d'édition pour de plus amples renseignements.

Table des matières

Préface de la nouvelle édition	11
Préface de la première édition	13
LA GROSSESSE	15
LE PREMIER TRIMESTRE	17
Effets secondaires de la grossesse	18
Médicaments et compléments nutritionnels en début de grossesse	23
Protection de la grossesse	24
Naturopathie et individualité	28
Naissance à domicile ou maison de naissance ?	29
Le couple	30
Diagnostic anténatal	30
LE DEUXIÈME TRIMESTRE	34
Modifications physiques	34
Les cours de préparation à l'accouchement	36
Grossesse naturelle	38
Méthodes naturelles de suivi	39
Questions d'alimentation	40
Malaises accompagnant la grossesse	41
Le couple et la sexualité au cours de la grossesse	49
Naissance à domicile	50
Maison de la naissance	51
Grossesse gémellaire et grossesse multiple	52
LE DERNIER TRIMESTRE	55
Développement, organes des sens	55
Lieu de travail, loi de protection de la maternité	56
Préparation à l'accouchement	57
Transformations du corps féminin	57
Préparer la poitrine à la période de l'allaitement	58
Malaises généraux	61
Contrôles anténatals	70
Estimation des contractions	73
Grossesse à risque, séjour en maternité, naissance prématurée	77
Problèmes durant la grossesse	78
Présentation par le siège	86
La relation du couple, la parentalité	92
Les soins du nourrisson	96
Naissance à la maison – maison de naissance	96
Naissance ambulatoire	100
LES SIX DERNIÈRES SEMAINES – PRÉPARATION À LA NAISSANCE	106
Sauts d'humeur et pulsatilla	106
La grossesse avancée	107
Le futur père, la relation du couple	107
Aller nager	108
Choix de la maison de naissance ou de la maternité	108

Le sac pour la clinique	111
Faire le point en cas de naissance hors clinique	115
Examens de contrôle préventifs	117
Problèmes au cours des dernières semaines	120
Méthodes naturelles de préparation à l'accouchement	125
Dépassement de terme	131
Déclenchement de l'accouchement	135
Méthodes alternatives de déclenchement de la naissance	137

NAISSANCE 145

L'ÉVÈNEMENT DE LA NAISSANCE	146
Naissance naturelle	146
Naissances chirurgicales	152

SIGNES PRÉCURSEURS DE LA NAISSANCE 155

Contractions	156
Rupture de la poche des eaux, liquide amniotique	159
Rupture de la poche des eaux vue sous un angle naturel	161
Mesures encourageant les contractions	165
Perte de la glaire cervicale, bouchon muqueux	165
Saignements	166
Nausée, vomissements	167
Diarrhée	168

LES PHASES DE L'ACCOUCHEMENT 169

Contractions de dilatation	169
Contractions de l'engagement	170
La voie de l'enfant à travers la filière génitale	170
Position d'accouchement de la mère	171
La femme dans la phase d'engagement	172
L'atmosphère dans la pièce de la naissance	173
La fonction des contractions : le principe du pull à col roulé	173
La phase de l'expulsion	174
La dernière portion de travail	175
Mécanisme d'autorégulation hormonale	176

LA NAISSANCE DE L'ENFANT 178

L'aide apportée par la sage-femme	178
Les tâches du partenaire	179
Accompagnement de la naissance par les médecines douces	182
La phase de la délivrance	188

NAISSANCE MALHEUREUSE 191

Lorsque la vie commence par la mort	191
L'adieu	193
Mort subite du nourrisson	194
Les journées et la période après la mort de l'enfant	194
Un rituel en lieu et place d'un enterrement	195

LE POST-PARTUM	197
L'aide apportée par la sage-femme	199
La signification du post-partum	199
LE DÉBUT DU POST-PARTUM	202
Le post-partum à la maison ou à la clinique	202
Le déroulement du post-partum	203
Mesures de soutien durant le post-partum normal	213
Problèmes en début de post-partum	214
Le plancher pelvien	221
Traumatismes du plancher pelvien	223
Le partenaire durant le post-partum	228
LE NOUVEAU-NÉ	232
Naître du ventre de la mère en ce monde	232
Les premières minutes de la vie	233
Les heures d'après	235
Les premières heures, les premiers jours et les premières semaines	236
Le suivi de la sage-femme après la sortie de la clinique	255
Les huiles essentielles chez le nouveau-né	256
Les soins du nombril	257
Jaunisse du nouveau-né (ictère du nourrisson)	260
Les premières maladies banales	264
Pour finir	275
L'allaitement	278
Allaitement réussi – conditions préalables	279
Transformations de la poitrine	282
Être une mère qui allaite	283
Informations pratiques sur l'allaitement	286
Composition du lait maternel	290
La montée de lait	291
Bébé prend-il assez de lait ? Sa prise de poids	293
Influencer la quantité de lait maternel	295
Soins de la poitrine	297
Alimentation de la mère qui allaite	299
Particularités chez la mère	300
Accessoires de l'allaitement	302
Tirer le lait maternel et le congeler	303
Engorgement ou inflammation de la poitrine (mastite)	304
Particularités chez l'enfant	310
Biberon complémentaire de l'enfant allaité	311
Lait maternel et pollution	312
Sevrage	313
LA FIN DU POST-PARTUM	315
Le quotidien familial et la situation de la femme au foyer	315
Les effets secondaires de la fin du post-partum	317
La sexualité après la naissance, contraception	320
Être parents, une aventure	321

© Stadelmann Verlag 2008

Principes de la phytothérapie	325
Principes de l'homéopathie	328
Principes de l'aromathérapie	332
L'aide de la sage-femme pour la mère et l'enfant	342
Adresses utiles	344
Fournisseurs	346
Remerciements	348
Littérature	350