

Noémy Daclinat, Johana Gros
et Laetitia Bricout

La naissance par voie haute

Mieux comprendre, préparer
et vivre la césarienne



Par le collectif Maman Césarisée
qui lève le voile sur la césarienne !

Vuibert

La naissance
par voie
haute

Noémy Daclinat, Johana Gros
et Laetitia Bricout

Préface de Floriane Stauffer
Illustrations de Laetitia Bricout

La naissance par voie haute

Mieux comprendre, préparer
et vivre la césarienne



Vuibert

Vuibert s'engage
durablement pour l'environnement



Correction : Carole Fossati
Principe graphique : Justine Collin
Mise en page : PCA
ISBN : 978-2-311-15142-8

© Vuibert, avril 2025
5, allée de la D.-B.
75015 Paris
www.vuibert.fr

Sommaire

Préface de Floriane Stauffer	8
Introduction	13

Partie 1

Comprendre les césariennes

Chapitre 1 Les césariennes et leurs spécificités	22
La césarienne programmée	25
La césarienne en urgence	41
La césarienne « douce » ou participative	48
La césarienne extra-péritonéale et la FAUCS	51
Les risques d'une césarienne pour la mère	54
Les risques et complications de la césarienne pour le bébé	56
Chapitre 2 La voie haute, à travers les cultures et les âges ...	61
Entre démedicalisation et progrès médicaux	63
Vers une évolution des recommandations	65
La césarienne dans le monde : mythes versus réalités	70
Faire évoluer nos croyances	73

Partie 2

Se préparer à accoucher par césarienne

Chapitre 1 Mieux se connaître pour accoucher plus sereinement	81
Appréhendez les biais mentaux face au personnel médical	81
Reconnectez-vous à vous-même, à votre instinct	85
Échangez sereinement avec l'équipe médicale qui vous entoure	89
Cherchez les bons accompagnants/la bonne maternité	93
Apprenez à dire non et à communiquer vos choix	95
Chapitre 2 Construire son projet de naissance	97
Pour éviter le trouble de stress post-traumatique	97
Pour ramener de l'humain dans une intervention médicale	99
Qu'est-ce qu'un projet de naissance ?	100
Quelles options pour quels codes ?	102
La forme d'un projet de naissance	108

Chapitre 3 Préparer Bébé et la famille à une naissance par voie haute	118
Communiquer avec Bébé	118
Préparer l'immunité de Bébé	120
Pousser Bébé.	127
Communiquer avec le coparent	131
Communiquer avec la fratrie	132
Préparer le post-partum	134
Optimiser l'état de santé de l'enfant à court et à moyen terme	140
Optimiser l'allaitement maternel	141
Devenir actrice de sa naissance par voie haute	143

Partie 3

Mieux vivre son post-partum

Chapitre 1 Le post-partum après une césarienne	151
Les douleurs	153
La récupération physique	156
La santé mentale.	158
Chapitre 2 Renforcer le lien mère-enfant	172
Favoriser le lien mère-enfant à la maison.	172
Répondre aux besoins essentiels de votre bébé après une césarienne ..	173
Le rôle de l'entourage pour soutenir le lien mère-enfant	174
Les atouts du portage	174
Les rituels autour du bain du nouveau-né	176
Chapitre 3 La place du coparent ou de l'accompagnant-e ...	178
Accepter que son corps ait besoin de plus de temps	179
Faire le deuil d'un post-partum idéalisé	180
Donner de l'espace au coparent dans les soins pour Bébé et maman. ...	181
Chapitre 4 La cicatrisation	184
La cicatrice externe : votre peau, votre corps	185
La cicatrisation interne : votre utérus	190
La reprise du sport	196
Chapitre 5 La mise en place de l'allaitement	199
La physiologie de l'allaitement : comment le corps se prépare	200
L'impact de la césarienne sur l'allaitement	202
Comment surmonter les difficultés de l'allaitement ?	204
Les positions pour allaiter	207

Partie 4 Et après ?

Chapitre 1 Quelle contraception choisir ?	213
Pourquoi la contraception est-elle importante après une césarienne ?	213
La contraception définitive : ligature des trompes lors de la césarienne	215
Chapitre 2 Les rapports sexuels après une césarienne	218
Chapitre 3 La grossesse d'après	220
Le temps de récupération	220
Est-ce que je peux tenter la voie basse ?	222
La surveillance et la gestion lors d'un AVAC	226
Chapitre 4 Le corps d'après	228
Accepter la transformation	228
Le tablier de césarienne	229
Le diastasis abdominal	230
Célébrer le corps maternel	234
Conclusion	235
Pour aller plus loin	239
Remerciements	240

Préface de Floriane Stauffer

Repenser le tabou de la césarienne pour donner du pouvoir aux mamans

En France, en 2024, 663 000 naissances ont eu lieu. Parmi elles, 21,2 % se sont déroulées par césarienne. Cela concerne **une femme sur cinq, soit environ 140 000 césariennes par an**. Pourtant, malgré ces taux importants, la césarienne reste un sujet étonnamment tabou, une voie d'accouchement souvent empreinte de honte.

En tant que sage-femme qui accompagne les familles pour des accouchements à domicile – ce qui semble être à l'opposé de la naissance par césarienne –, je me sens particulièrement concernée par la reconnaissance de TOUS les accouchements. Or, si en séance de préparation à la naissance ou en consultation, je lance un brainstorming autour du mot *césarienne*, **les mots qui en découlent sont presque toujours négatifs** : *danger, risque, douleur, peur, traumatisme, séparation d'avec bébé, échec...* Autant dire que la césarienne ne fait rêver aucun futur parent, sauf dans de très rares cas. Résultat : plutôt que de préparer à l'éventualité de cette intervention, on évite d'en parler...

Nous savons qu'investir son énergie pour préparer une naissance qui se déroule physiologiquement et par voie basse augmente réellement les chances que tout se passe effectivement en ce sens. Toutefois, la réalité veut que, si nous pouvons faire de notre mieux – autant les parents que les soignant-es –, **nous ne pouvons pas tout maîtriser**. Il y aura toujours des situations – et vous allez les découvrir dans cet ouvrage (pathologies maternelles, malformations, anomalies placentaires) – pour lesquelles cette intervention devient vitale ou, en tout cas, la meilleure solution pour la santé des femmes et des bébés. De ce fait, même dans les projections les plus optimistes, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime qu'un taux de césariennes inférieur à 10-15 % n'est pas réaliste pour assurer la santé optimale des mères et des bébés. Car oui, la césarienne, utilisée pour les bonnes

indications et dans de bonnes conditions, est **une chance immense** et devrait pouvoir être considérée ainsi, plutôt que comme un échec !

Dans mon premier livre ***C'est mon accouchement !*** (éditions Leduc, 2023), j'écrivais : « *Je pense important de voir que la médicalisation, utilisée à bon escient, n'est pas un échec de la femme. Seulement, pour que cela soit possible, il faut que la femme ait pu être actrice des décisions et exprimer ses souhaits, sans quoi elle risque de subir les événements et de perdre son sentiment d'intégrité.* » C'est justement ce que nous propose ***La naissance par voie haute***, dont je ne peux que recommander la lecture, tant le travail du **collectif Maman Césarisée** fait écho à mon travail militant pour des naissances respectées !

Pourquoi la césarienne est souvent traumatisante

Dans cet ouvrage, **Noémy Daclinat, Johana Gros et Laetitia Bricout** nous proposent de poser un nouveau regard sur la voie basse, afin que l'on cesse d'associer césarienne et traumatisme, et que toutes les personnes concernées puissent **reprendre les rôles de leur accouchement, même s'il a lieu au bloc opératoire.**

Ces traumatismes émergent entre autres lorsque les femmes et les personnes concernées n'ont pas compris la situation dans laquelle elles se trouvaient, n'ont pas pu participer aux décisions ni être actrices de leur accouchement. Elles ont alors eu le sentiment de perdre totalement le contrôle, jusqu'à parfois se dissocier de leur corps ou développer un stress post-traumatique. **Le problème n'est pas la césarienne en elle-même, mais bien la perte de maîtrise et de sens**, ce qui peut arriver tout autant dans une naissance par voie basse... À l'inverse, une personne qui a pu participer aux décisions, demander des aménagements pour rendre ce moment plus personnel, être entourée de soignant-es à son écoute et bénéficier d'un contact immédiat avec son bébé aura peut-être un deuil de la voie basse à faire, mais n'en gardera pas ces stigmates douloureux qui marquent parfois une vie entière.

Avec cet ouvrage, les parents peuvent tout autant prévenir – anticiper, comprendre, faire les meilleurs choix en connaissance de cause – que guérir – mettre des mots, du sens, de la cohérence dans

ce qu'ils ont vécu et qui peut peiner à être assimilé et digéré. La force du collectif Maman Césarisée est de proposer, en plus des informations qui permettent de comprendre le déroulé et les enjeux de la césarienne, pour la maman et son (ses) bébé(s), des outils pratiques pour choisir, oser dire NON et le faire efficacement, ou encore préparer un projet de naissance par voie haute.

Donner naissance : une question de courage et de choix

Outre se positionner et éviter le traumatisme, préparer son accouchement par voie haute, ou le revisiter après coup sous l'éclairage de nos trois autrices, permet de réhabiliter un fait important, profondément préventif et réparateur : **donner naissance, quelle que soit la voie, exige une forme de courage.**

Oser accoucher chez soi, en maternité sous péridurale ou se rendre au bloc opératoire pour une césarienne sont autant de parcours qui demandent d'accepter de se tenir sur un fil tendu au-dessus du vide et de l'imprévisible ! Ces expériences, profondément humaines, devraient toutes être reconnues pour ce qu'elles sont : **des actes de force et de vulnérabilité mêlés.** Pour accomplir cet exploit aussi ordinaire qu'extraordinaire de donner la vie, les femmes ont besoin de se sentir en sécurité – pas seulement sur le plan physique, mais aussi émotionnellement, en bénéficiant d'un espace où leurs décisions sont respectées. **Offrir ce sentiment de sécurité et de contrôle est un impératif** dans un monde où trop de femmes subissent encore violences et pressions.

Humaniser la césarienne : des protocoles en cours

Et justement, vous allez pouvoir **découvrir ici la césarienne participative**, également appelée *césarienne douce* ou *natural c-section*, dont on trouve les premiers projets au début des années 2000.

La première initiative documentée est anglaise avec **le St. Thomas' Hospital**. Cet hôpital londonien est reconnu pour avoir développé et popularisé le concept de *natural c-cesarean* avec des procédures permettant aux parents de **voir la naissance de leur bébé, que celui-ci soit placé sur la poitrine de la mère** immédiatement après sa sortie et

même **que le cordon ombilical soit clampé tardivement**. En France, c'est l'hôpital Necker-Enfants Malades à Paris qui a été le premier à proposer la césarienne participative et en Suisse, l'hôpital de La Tour à Meyrin propose depuis 2020 cette approche. L'initiative va jusqu'à permettre aux couples, en l'absence de contre-indication médicale, de **se rendre en marchant ensemble main dans la main dans la salle opératoire** et de s'y installer eux-mêmes, plutôt que la maman soit passivement brancardée et manipulée.

Toutes ces propositions nous montrent que, bien informés (notamment par des ouvrages comme celui-ci) et en choisissant une équipe à leur écoute, **les couples peuvent vivre des césariennes humaines et dont ils sont les acteurs principaux!**

Il est temps de transformer l'accouchement, qu'il soit par voie basse ou par voie haute, en un véritable espace de choix, où chaque personne peut exercer son libre arbitre et se sentir actrice de ce moment fondateur de sa vie. **Redonner ce pouvoir, c'est informer, écouter et accompagner**, et pour cela, vous êtes ici exactement au bon endroit. Je vous laisse donc maintenant avec Johana, Noémy et Laetitia, pour que vous puissiez vous réapproprier, à votre tour, votre corps et votre histoire.

Floriane Stauffer,

sage-femme militante pour des accouchements respectés
et autrice de *C'est mon accouchement* (Leduc, 2023)

Introduction

Accouchement, *n. m.*

1. Fait d'accoucher : sortie de l'enfant du corps de sa mère.

2. Opération médicale par laquelle on assiste la femme qui accouche (obstétrique).

Un accouchement par césarienne.

Dictionnaire Le Robert

Le ton est donné, nous voilà donc dans le thème. Le sujet que nous avons à cœur de traiter dans cet ouvrage est bel et bien l'accouchement. La césarienne, ou de son petit nom « la voie haute », est la seule intervention chirurgicale qui permet la mise au monde d'un enfant.

En France et dans le monde, 20 % des naissances ont lieu par césarienne. Cependant, cet accouchement est encore un sujet très tabou, parfois peu ou pas évoqué pendant la grossesse, voire en préparation à la naissance, **comme si le simple fait d'en parler pouvait la provoquer !**

Pourtant, la littérature est sans équivoque à ce sujet.

Une étude publiée en 2003¹ révèle que **40 % des femmes ne se sentent pas suffisamment informées ou préparées** à la possibilité d'une césarienne, surtout si elles avaient initialement prévu un accouchement par voie basse.

Une autre revue² examine les niveaux de préparation des femmes pour un accouchement par césarienne et l'impact sur leur récupération post-partum. Les résultats indiquent que **les femmes qui avaient été informées et préparées à la possibilité d'une césarienne avant l'accouchement avaient tendance à vivre l'expérience de manière plus positive et à se rétablir plus rapidement, tant physiquement qu'émotionnellement.**

-
1. Fenwick J. et al., *Women's experiences of cesarean section and vaginal birth after caesarian: a birthrites initiative*, 2003.
 2. Rowlands I. J. et al., *Preparedness for cesarean birth and postpartum recovery : a systematic review*, 2012.

Toujours en 2012, une étude³ cherche à déterminer comment la préparation à la naissance influence le bien-être post-partum des femmes. Elle montre que **parmi celles qui avaient subi une césarienne non programmée, celles qui n'avaient pas été préparées présentaient un risque de dépression post-partum 20 % plus élevé** que celles qui avaient été informées de cette éventualité pendant la grossesse.

Toutes ces statistiques reflètent parfaitement les témoignages de nos abonnées. La grande majorité d'entre elles regrettent de ne pas avoir été suffisamment informées par les professionnels qui les ont accompagnées pendant leur grossesse. C'est d'ailleurs ce qu'a vécu Noémy qui, en 2020, donne naissance à sa quatrième fille par césarienne. Elle n'a alors reçu que très peu d'informations, tout comme pour ses trois premiers accouchements. Le contraste entre le peu d'informations obtenues sur la césarienne au cours de ses quatre grossesses et le flot de conseils et témoignages de femmes donnant naissance par voie basse est saisissant. Se sentant très seule, elle décide de donner la parole aux familles ayant vécu ou s'apprêtant à vivre une naissance par voie haute, tout en apportant des informations de qualité à travers la création du compte Instagram @maman.cesarisee.

C'est alors que Johana, sage-femme récemment césarisée pour la deuxième fois, rejoint l'aventure. Forte de son expérience professionnelle et personnelle, elle contribue à partager ses connaissances et à offrir un soutien précieux.

Avec l'envie d'aller encore plus loin dans nos partages, nous avons lancé en avril 2021, **le podcast « Maman césarisée »** pour informer et préparer les mères et les couples, en donnant la parole à des professionnels de la périnatalité (sophrologues, psychologues, naturopathes...) ainsi qu'aux familles.

Dans cette même optique, en avril 2023, nous avons rassemblé en quelques mois plus de 10 000 signatures **pour notre pétition « Pour une naissance respectée pour toutes »**. Cette initiative est née d'une profonde volonté de faire reconnaître la spécificité et l'importance de chaque accouchement par césarienne. Nous avons porté la voix de milliers de femmes, convaincues que la césarienne ne doit jamais

3. Rowlandsl. J. et Redshaw M., *Antenatal education and postpartum outcomes : the role of birth preparation in preventing postnatal depression*, 2012.

être vécue comme une simple intervention chirurgicale, mais bien comme un moment de vie, de rencontre, de naissance.

À travers cette pétition, nous avons appelé à des pratiques plus humaines et respectueuses : offrir aux mères une information claire à chaque étape, permettre la présence du coparent pour partager ce moment unique et favoriser immédiatement le peau-à-peau avec le bébé, essentiel pour renforcer le lien mère-enfant. Ces pratiques, bien que déjà appliquées dans certaines maternités, doivent être accessibles à toutes. Nous souhaitons que chaque césarienne soit un acte d'amour et de respect, où les mères se sentent pleinement actrices et entourées, dans un cadre bienveillant et rassurant.

Puis, en 2023, Laëtitia, sophrologue et doula⁴, elle-même maman césarisée ayant aussi vécu un accouchement par voie basse après une césarienne, rejoint le collectif. Elle complète cette équipe avec son expérience professionnelle de médecines douces, son militantisme pour la santé mentale des mères et ses illustrations.

Depuis juin 2023, nous avons permis à de nombreuses femmes de trouver du soutien grâce à **un kit gratuit**, distribué dans plusieurs maternités de France, contenant des conseils pratiques et des informations précieuses pour leur post-partum, élaborés par des professionnels de santé et de la périnatalité.

Nous œuvrons également fortement pour que les professionnels de la périnatalité soient mieux informés et organisons régulièrement **des formations spécifiques à leur intention**. Nous souhaitons, à travers notre site Internet macesarienne.com, rassembler les innovations, les bonnes pratiques, les professionnel·les, mais aussi les produits qui rendent la naissance par césarienne plus confortable.

C'est donc naturellement toujours en trio que nous avons décidé d'écrire ce livre comme un prolongement de notre engagement pour que les femmes césarisées ne se sentent plus seules.

Il est le fruit de recherches approfondies, de formations et d'expériences professionnelles et personnelles, et s'inscrit dans **une démarche d'information et de vulgarisation accessible à tous**, sans

4. Une doula est une personne qui propose un accompagnement non médical de la grossesse et de l'accouchement, ou de tout autre passage de vie qui demande du soutien.

pour autant analyser l'ensemble des postulats médicaux déjà bien complexes.

L'objectif n'est pas de rentrer dans des détails académiques, anatomiques ou médicaux, mais d'informer dans une démarche systémique. Autour de la césarienne, plusieurs grandes familles d'acteurs interagissent.

Tout d'abord, il y a au centre de ce système, de notre point de vue, **les parents et le bébé**. Ils sont accompagnés par **le personnel médical**, comprenant les obstétriciens, les anesthésistes, les sages-femmes, etc., qui assure la prise en charge avant, pendant, et après l'accouchement. Autour d'eux, le personnel paramédical (infirmiers, puéricultrices, auxiliaires de puériculture, aides-soignants, kinésithérapeutes...) joue un rôle essentiel dans la récupération et le bien-être postnatal, notamment à travers la rééducation physique et le soutien émotionnel. N'oublions pas ici **les professionnels de la périnatalité** (psychologues, doulas, accompagnantes périnatales...), qui viennent en support et apportent une prise en charge précieuse aux familles.

Ensuite, il y a **le réseau social et familial**, composé du partenaire, de la famille, des amis, qui apportent un soutien émotionnel et logistique. Nous y incluons également les réseaux sociaux, qui représentent aujourd'hui une grande source d'inspiration, voire d'influence pour les (futurs) parents.

Enfin, **les institutions de santé et les assurances** fixent le cadre dans lequel se déroule la césarienne, notamment à travers les politiques de prise en charge et de soins.

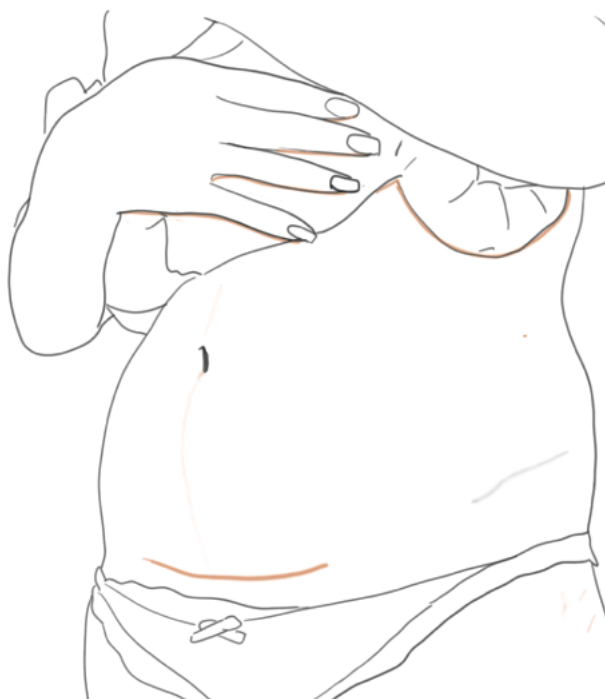
Dans un monde idéal, ces familles d'acteurs travaillent ensemble, chacune à leur manière, pour offrir un soutien global et adapté aux besoins des parents et de leur bébé. Tous ensemble, ils forment un écosystème de soins et de soutien qui s'adapte à la réalité de chaque famille pour leur offrir l'accompagnement le plus humain et personnalisé possible lors de cette grande étape de vie.

Il y a encore beaucoup à faire pour que cet idéal fasse corps avec la réalité, dans un contexte où le manque de moyens humains et financiers embolise les maternités. Mais nous sommes convaincues que ce n'est pas une utopie ! Déjà, les protocoles s'améliorent, la prise en compte du vécu prend de plus en plus de place pour une nouvelle génération

de soignants. Nous savons que cet ouvrage pourra informer, inspirer les professionnels de la périnatalité qui souhaitent des accompagnements différents sur ce sujet.

Au cœur du système, vous, (futurs) parents. Nous souhaitons vous fournir des informations claires et complètes sur la césarienne, car elles sont trop souvent absentes ou minimisées dans les préparations à la naissance actuelles. Il est essentiel de garder à l'esprit que chaque professionnel ou établissement de santé peut avoir ses propres protocoles, avec des approches qui varient selon les situations.

Ce livre vise à vous accompagner, vous qui allez donner naissance, peut-être par voie haute, ou à vous qui avez déjà donné naissance et qui avez besoin de mieux comprendre votre accouchement, qui a pu laisser des séquelles. Il a pour but de **renforcer votre confiance en vous, de vous aider à vivre positivement votre accouchement**, à vous rétablir plus rapidement, tant physiquement qu'émotionnellement, et de limiter les risques de dépression du post-partum. Sachez que vous n'êtes pas seule et que cette lecture est sans doute l'un des premiers pas vers l'apaisement.



Partie 1

Comprendre les césariennes

La césarienne, souvent désignée sous le terme de « **voie haute** », est une intervention chirurgicale qui permet la naissance d'un enfant par incision abdominale et utérine, lorsque l'accouchement par voie basse n'est pas possible, car il présente des risques pour la mère et/ou l'enfant ou, dans certains cas, par choix maternel. Bien que cet acte soit désormais courant et maîtrisé dans le monde médical, il demeure une procédure complexe, entourée de nombreux questionnements et parfois même de malentendus.

Dans cette première partie, nous allons démystifier la césarienne en vous proposant un éclairage complet sur **son déroulement et les différentes techniques utilisées**. Nous aborderons les indications médicales qui mènent à cette intervention ainsi que les étapes essentielles de la procédure : de la préparation à l'hôpital, jusqu'à la naissance de votre bébé. Nous vous expliquerons également les différentes techniques, comme la césarienne classique, la césarienne douce ou participative, et les méthodes chirurgicales alternatives qui se développent.

Cependant, au-delà des aspects purement médicaux, la césarienne reste entourée d'**un tabou persistant**, et nous explorerons ensemble, dans un deuxième temps, comment cette intervention, pourtant salvatrice dans de nombreux cas, est souvent perçue comme un échec ou une déviation de la « norme » d'accouchement par voie naturelle. Nous déconstruirons les idées reçues, en soulignant l'importance de considérer la césarienne comme une naissance à part entière, et non simplement comme un acte chirurgical.

L'objectif de cette partie est de vous offrir une compréhension claire et approfondie de la césarienne, de lever le voile sur ses mystères et de vous permettre de l'appréhender de manière informée et sereine, tout en remettant en question les jugements souvent associés à cette intervention.

« Je n'aurais pu être mieux préparée qu'avec des personnes pros comme vous et qui l'ont vécue surtout ! Césarienne à 10 h, debout à m'occuper seule de mon bébé à 17 h. C'était tellement génial ! Ma première césarienne, il y a 8 ans en urgence, avait été assez difficile physiquement et psychologiquement... Cette seconde césarienne a guéri mes traumatismes. » @coco.ege¹

« Ce qui m'a aidé à bien vivre ma césarienne, c'est le fait d'aborder le sujet, de savoir ce qui peut arriver, que ça reste un accouchement. » @lannesosso

« Savoir que c'était un scénario possible m'a beaucoup aidée. » @tamara_ml75

« Connaître le déroulement de l'opération, c'est un vrai plus. » @petitemontagne

5. Sauf mention contraire, tous les témoignages proviennent du compte Instagram @maman.cesarisee.

Chapitre I

Les césariennes et leurs spécificités



Césarienne, *n.f.*

Intervention chirurgicale permettant un accouchement par voie abdominale, l'incision de l'utérus permettant l'extraction du fœtus.

Il existe deux possibilités de vivre un accouchement par césarienne :

- Soit il est programmé à l'avance pour des raisons médicales ou personnelles.
- Soit il a lieu au terme d'une situation, d'un événement ou d'un début du travail, qui n'a pas permis une naissance par voie basse garantissant la bonne santé de la mère et/ou l'enfant.

Si vous avez vécu une césarienne, si celle-ci est programmée ou si vous vous apprêtez à en vivre une en urgence, alors il y a de fortes chances que vous ayez été/que vous soyez dans l'une des situations mentionnées dans le tableau suivant, et que votre équipe médicale vous ait recommandé la césarienne. Les données qui y sont rapportées tiennent compte des recommandations nationales en France et des dernières études scientifiques sur le sujet.

Chaque naissance raconte une histoire, celle d'une rencontre entre une mère et son enfant, et la césarienne ne fait pas exception. Ce guide accompagne les futures mamans pour mieux préparer, vivre et comprendre l'accouchement par voie haute, qu'il se déroule de façon planifiée ou dans l'urgence. Découvrez :

- **les différents types de césarienne** (urgente, programmée, extra-péritonéale...) et leur déroulé ;
- **en amont de l'accouchement**, de nombreux conseils sur les projets de naissance envisageables, la préparation mentale et physique, la communication avec le coparent, etc. ;
- **une fois le bébé né**, les clés pour gérer la cicatrisation, mettre en place l'allaitement, préparer le retour à la maison, accepter les transformations de son corps, etc. ;
- **et par la suite**, les explications pour envisager un futur accouchement, par voie haute ou basse.

Un essentiel de la préparation à la naissance et de la récupération post-partum, pour bien accueillir son bébé par césarienne !

Le **collectif Maman Césarisée**, qui se bat pour la reconnaissance et la visibilité de la césarienne, a été créé par trois mamans césarisées : **Noémy Daclinat**, césarisée six fois, **Johana Gros**, sage-femme militante pour le respect des femmes et des familles, et **Laetitia Bricout**, sophrologue et doula au service des naissances respectueuses. Le collectif est à l'origine du site macesarienne.com et du compte Instagram @maman.cesarisee.

Préface de **Floriane Stauffer**, sage-femme, formatrice et militante pour des naissances respectées. Elle a participé à l'intégration de l'accouchement à domicile en France. Elle est l'autrice de *C'est mon accouchement !* (Leduc, 2023) et du *Guide de l'accouchement à domicile* (Matériologiques, 2024).

Vuibert

livre écoresponsable

19,90 €

978-2-311-15142-8

