

ANNEXE D

WEBOGRAPHIE

1. TROUVER UNE SAGE-FEMME

En France, voyez :

- **L'Association nationale des sages-femmes libérales** :
<http://www.ansfl.org>
- **L'Association Femmes-sages-femmes** :
<http://www.femmes-sagesfemmes.org>
- **Le Conseil national de l'ordre des sages-femmes** :
<http://www.ordre-sages-femmes.fr>

En Belgique, tournez-vous vers **l'Union professionnelle des sages-femmes belges** : <http://www.sage-femme.be>

En Suisse, adressez-vous à **la Fédération suisse des sages-femmes** :
<http://www.hebamme.ch/fr>

Au Québec, contactez **l'Ordre des sages-femmes du Québec** :
<http://www.osfq.org>

Aux États-Unis, contactez la **Midwives Alliance of North America** (MANA, Alliance des sages-femmes d'Amérique du Nord) sur www.mana.org, ou **l'American College of Nurse-Midwives** (ACNM, Collège américain des sages-femmes-infirmières) sur www.acnm.org, qui pourront vous renvoyer vers l'organisation de sages-femmes de votre état ou vous fournir des répertoires spécifiques à votre région. Essayez aussi **mothersnaturally.org** pour obtenir des répertoires individuels ou **www.thebigpushformidwives.org** pour connaître le statut légal de la sage-femmerie dans votre état.

Pour une liste de questions susceptibles de vous aider à sélectionner la sage-femme qui vous convient, voyez mon texte, *Heart & Hands: A Midwife's Guide to Pregnancy and Birth*, 4^e édition.

Si devenir sage-femme aux États-Unis vous intéresse, visitez mon site www.elizabethdavis.com, ou référez-vous au site www.midwiferytoday.com.

En France, tournez-vous là encore vers l'ordre des sages-femmes : http://www.ordre-sages-femmes.fr/grand_public/comment/gpcommentintro.htm.

2. TROUVER UNE PRÉPARATION À LA NAISSANCE

En France, où seules les sages-femmes sont habilitées à dispenser des cours de préparation à la naissance, consultez les liens ci-dessus.

Toutefois, en dehors des cours de préparation à la naissance en tant que tels, il existe de nombreuses activités destinées spécifiquement aux femmes enceintes et susceptibles de vous aider, comme le yoga prénatal, le chant prénatal, l'haptonomie, la sophrologie, la préparation en ballon de naissance, etc. Pour trouver des ressources locales, adressez-vous à votre doula ou à votre sage-femme.

Par ailleurs, les organismes suivants peuvent vous fournir l'activité qui vous convient :

- **HypnoBirthing® The Mongan Method :**

www.hypnobirthing.com

Cette méthode de préparation également disponible en France est unique en son genre. Elle fournit le chaînon manquant qui permet aux femmes d'utiliser leurs instincts naturels pour aboutir à un enfantement plus sûr, plus facile, plus confortable. L'accent est mis sur le maternage prénatal et la conscience du bébé à naître.

- **Hypnonatal® :** <http://www.hypnonatal.com>

Hypnonatal est une méthode de préparation psychique à l'accouchement, fondée sur l'hypnose ericksonienne. Créée et enseignée par une psychologue clinicienne et hypnothérapeute spécialisée en périnatalité, cette technique permet aux futures mères de puiser en elles toutes les ressources indispensables pour vivre pleinement leur grossesse et leur accouchement tout en restant toujours connectées à leur enfant.

Ailleurs, vous pouvez vous tourner vers (ressources en anglais, certaines sont disponibles en plusieurs langues)...

- **The International Birth and Wellness Project** : www.alace.org

L'enfantement relevant de plus en plus du domaine des professionnels de santé et la naissance se déplaçant vers l'hôpital, les femmes ont perdu le lien essentiel qui les unissait les unes aux autres, durant cette phase d'intense changement physique, émotionnel et spirituel. Le rôle de l'IBWP est de rendre sa vitalité à ce lien.

- **Birthing From Within** : www.birthingfromwithin.org

Birthing From Within nous donne l'occasion d'explorer profondément et authentiquement nos préjugés ainsi que nos craintes, nos espérances et nos rêves autour de la naissance et de notre parentalité nouvelle.

- **Birth Works International** : www.birthworks.org/site

Birth Works International offre des programmes fondés sur la conviction que chaque femme a en elle la compétence nécessaire pour donner la vie. Une femme enceinte n'a aucunement besoin qu'on lui enseigne comment s'y prendre pour enfanter, mais bien plutôt comment trouver davantage de confiance en elle et de foi en son propre corps.

- **The Bradley Method** : www.bradleybirth.com

Les cours Bradley mettent l'accent sur l'importance d'un bébé en bonne santé, d'une mère en bonne santé et de familles en bonne santé, et s'adresse aux familles qui souhaitent prendre la responsabilité de la préparation et de la naissance.

- **Calm Birth** : www.calmbirth.org

Le programme Calm Birth repose sur la médecine corps/esprit et la science de la méditation.

- **Childbirth International** : www.childbirthinternational.com

Une communauté mondiale de doulas, de préparatrices à la naissance et de conseillères en allaitement.

- **International Childbirth Education Association** :

www.icea.org

Le but premier de l'ICEA est la liberté de choix étayée par la connaissance des options dans les soins aux futures et jeunes mères et aux nouveau-nés centrés sur la famille.

- **Lamaze International** : www.lamaze.org

Lamaze promeut une approche naturelle, saine et sûre de la grossesse, de l'enfantement et des débuts du maternage.

- **National Childbirth Trust** :

www.nctpregnancyandbabycare.com

Une organisation caritative britannique qui informe et soutient les parents tout au long de la grossesse, de la naissance et des premiers temps de la parentalité.

3. TROUVER UNE DOULA

- Pour trouver une doula, consultez www.dona.org

DONA International est la plus grande et la plus ancienne association de doulas, qui fournit toutes sortes d'informations à propos de l'accompagnement non médicalisé à la naissance et de ses avantages pour la grossesse, l'accouchement et le post-partum.

- En France, <http://www.doulas.info>

L'association **Doulas de France** propose un annuaire qui répertorie les doulas dont la pratique est conforme à la charte de l'association, ainsi qu'une mine d'informations et de ressources.

- En Suisse, **l'Association des doulas de Suisse romande** : <http://www.doulasuisse.org>

- En Belgique, **l'Association francophone des doulas de Belgique** : <http://www.doulas.be>

- Au Canada, **le Réseau québécois d'accompagnantes** : <http://www.naissance.ca> et **les Acompagnantes du Québec** : <http://www.accompagnantes.qc.ca>

En France, les prestations des doulas ne sont pas couvertes par l'assurance maladie. En revanche, certaines mutuelles offrent des primes de naissance qui peuvent les financer. L'accompagnement d'une doula peut également constituer un cadeau de naissance anticipé.

Aux États-Unis, pour savoir comment vous faire éventuellement rembourser les honoraires de votre doula par les assurances, voyez www.dona.org/PDF/3PRDONASstatement.pdf.

Où que vous viviez, renseignez-vous auprès de votre assurance et/ou de votre mutuelle.

4. TROUVER DU SOUTIEN À L'ALLAITEMENT

La Leche League International est une organisation vieille de plus de soixante ans et dont le but est la promotion de l'allaitement et le soutien de mère à mère. Elle fournit informations et encouragements aux mères qui veulent allaiter leurs bébés, reconnaissant le caractère irremplaçable de l'aide de mère à mère pour percevoir les besoins de son enfant et apprendre à les satisfaire au mieux : www.lli.org

- En France, le site de **La Leche League France** regorge d'informations, et vous permettra de trouver une animatrice et/ou une réunion près de chez vous : <http://www.lllfrance.org>

LLL est également présente :

- En Belgique : <http://www.lllbelgique.org>
- En Suisse romande : <http://romandie.stillberatung.ch>
- Au Québec : <http://www.allaitement.ca>
- **L'Alliance mondiale pour l'allaitement maternel** (WABA, World Alliance for Breastfeeding Action) est un réseau mondial de personnes et d'organisations concernées par la protection, la promotion, et le soutien de l'allaitement : www.waba.org.my

5. PRÉPARER UN ACCOUCHEMENT À DOMICILE

- Le site du collectif **Naître chez soi** : <http://www.naitre-chez-soi.info>
- Le site de **Sophie Gamelin-Lavois** consacré à la périnatalité qui propose notamment un annuaire des sages-femmes pratiquant les accouchements à domicile : <http://www.perinatalite.info>

Les accouchements à domicile sont pris en charge par la sécurité sociale. Néanmoins, les sages-femmes libérales pratiquent souvent des dépassements d'honoraires qui peuvent être financés par la prime de naissance de votre mutuelle ou comme cadeau de naissance anticipé. Par ailleurs, certaines sages-femmes peuvent ne pas appliquer de dépassement d'honoraires dans certains cas particuliers. N'hésitez pas à discuter de toute difficulté financière avec votre sage-femme.

- Aux États-Unis, pour savoir comment faire couvrir la naissance à la maison par les assurances si votre police ne l'inclut pas, voyez www.homebirthusa.org/choosing/insurance.html.

6. S'INFORMER SUR L'ACCOUCHEMENT VAGINAL APRÈS CÉSARIENNE (AVAC)

- L'association **Césarine** peut vous informer en français sur les différents aspects de la césarienne et sur l'AVAC : <http://www.cesarine.org>
- Un **forum francophone spécialement consacré à l'AVAC** : <http://www.avachance.net>
- L'**International Cesarean Awareness Network** (ICAN, Réseau international de vigilance de la césarienne) sur <http://www.ican-online.org> (site aussi en espagnol) fournit des informations tirées d'études scientifiques, des directives professionnelles, des rapports gouvernementaux, des programmes d'AVAC sûrs et efficaces, et le modèle de soin des sages-femmes, dans le but d'aider les femmes à faire des choix éclairés sur la façon dont elles donneront naissance et d'encourager un dialogue honnête et respectueux avec leurs soignants.
- Adressez-vous aussi à www.vbac.com qui soutient depuis plus de vingt-cinq ans les femmes dans leur voyage vers la compréhension des risques liés à la césarienne et pour les aider à vivre une naissance et une vie saines après avoir subi cette intervention chirurgicale.

7. S'INFORMER SUR LE MATERNAGE

En français :

- Sur le portage, adressez-vous à l'association **Peau à peau**, sur www.peau-a-peau.be ou l'**Association française de portage des bébés** (AFPB) sur www.afpb.fr
- Sur le cododo, consultez le **site de Nathalie Roques**, <http://cododo.free.fr>
- Sur le maternage dit proximal, voyez le site de l'association **L'arbre à bébés** qui propose des réunions partout en France ainsi qu'un forum de discussion : <http://larbreabebes.free.fr/> et une page de liens vers divers sites très instructifs, consacrés notamment à la grossesse, à l'accouchement et à l'accompagnement respectueux.

En anglais :

- **Fathers-To-Be** (« futurs pères ») sur www.fatherstobe.org Groupe britannique centré sur la transition vers la paternité.
- **Mindful Mama** (« Maman consciente »), une communauté de mams et ceux qui les aiment, sur www.mindful-mama.com. À visiter souvent pour faire des lectures sur les approches conscientes de la grossesse, de l'adoption, de la naissance, et du maternage.
- **Mothering Magazine** sur www.mothering.com, qui comporte à la fois des articles cliniques étayés scientifiques et des articles écrits par des parents, qui soutiennent tous un maternage et un art de vivre simples et naturels.

8. VOUS AIDER À SURMONTER UN ACCOUCHEMENT TRAUMATISANT

- En anglais, vous pouvez faire appel à la hotline mise en place par **Sheila Kitzinger** pour les femmes qui ont besoin d'aide dans ce domaine, voir www.sheilakitinger.com/BirthCrisis.htm

9. VOUS IMPLIQUER DANS DES GROUPES D'USAGERS QUI DÉFENDENT DES CHOIX DIVERS POUR L'ENFANTEMMENT

Le mouvement international **BOLD (Birth On Labor Day)** a pour but principal de promouvoir la naissance respectée, de rendre la prise en charge médicale de la grossesse et de l'enfantement « mother-friendly » et d'encourager les femmes, les parents à s'approprier cet événement unique en faisant les choix qui leur ressemblent. BOLD repose principalement sur l'organisation d'événementiels tels que des représentations de la pièce *Naissance* écrite par Karen Brody ou des tentes rouges, cercles de paroles de femmes inspirés par le roman *The Red Tent* de Anita Diamant (paru en français chez Robert Laffont sous le titre *La fille de Jacob*). Pour connaître les lieux et dates des représentations de *Naissance* à travers le monde, consultez le site : www.boldaction.org

En français :

- Sur le mouvement **BOLD**, voyez www.boldactionfrance.org
- Sur **les tentes rouges**, rendez vous sur www.lestentesrouges.info

Il existe de nombreuses associations d'utilisateurs qui fournissent soutien et information sur la naissance respectée. Vous pouvez vous référer au **Collectif interassociatif autour de la naissance** (CIANE) : <http://www.ciane.info>

L'**Alliance francophone pour l'accouchement respecté** (AFAR) est une association qui fédère également des associations de soutien et d'information pour une naissance respectée ; elle soutient par ailleurs la Semaine mondiale pour l'accouchement respecté (SMAR) : <http://afar.naissance.asso.fr>

En anglais :

- Les réseaux de naissance (**Birth Networks**) répertoriés sur www.lamaze.org/Default.aspx?tabid=113, constitués indépendamment dans au moins neuf états américains ainsi qu'au Canada et en Australie. Ces organisations de base et de proximité : encouragent la naissance normale ; adoptent l'Initiative amis des femmes qui enfantent ; apportent aux parents soutien, formation et information fondée sur des faits concernant la naissance normale ; et fournissent des ressources aux soignants qui soutiennent la naissance normale.

- **The Birth Survey** (« l'étude sur la naissance »), consultable sur www.thebirthsurvey.com, est un système qui permet aux femmes de partager des informations sur les pratiques de soins autour de la maternité dans leur région ; c'est également une précieuse source de *feedback* pour les praticiens et les institutions en vue d'améliorer la qualité des soins.
- **Citizens for Midwifery** (« citoyens pour la sage-femmerie »), accessible sur www.cfmidwifery.org, fournit des informations et des ressources précieuses qui encouragent les sages-femmes locales aussi bien que les sages-femmes et la sage-femmerie sur le plan national. Le seul groupe de dimension nationale aux États-Unis à être constitué d'utilisateurs qui promeuvent le modèle de soin des sages-femmes.

10. VOUS IMPLIQUER DANS LA POLITIQUE INTERNATIONALE DE LA NAISSANCE

- **The Birth Survey**, sur www.thebirthsurvey.org, qui soutient les femmes pour accéder à l'information qui les aidera à choisir les soignants et les institutions qui correspondent le mieux à leur philosophie et à leurs besoins.
- **The Coalition for Improving Maternity Services** (CIMS, « Coalition pour l'amélioration des services entourant la maternité »), sur www.motherfriendly.org, une coalition d'individus et d'organisations nationales qui s'intéressent aux soins et au bien-être des mères des bébés, et des familles. Ce modèle pragmatique et factuel favorable aux mères, aux bébés et aux familles se concentre sur la prévention et le bien-être en tant que solutions alternatives aux très onéreux programmes de dépistage, de diagnostic et de traitement.
- **The International MotherBaby Childbirth Initiative** (IMBCI, « Initiative internationale pour la naissance MèreEnfant »), sur www.imbci.org, qui vise à améliorer les soins tout au long du continuum de la maternité pour sauver des vies, prévenir la maladie et les dommages résultant de l'abus des technologies obstétricales, et à promouvoir la santé des mères et des bébés de par le monde.

- **Childbirth Connection**, sur www.childbirthconnection.com, une source d'information et de ressources fiables, à jour et factuelles sur la grossesse, le travail, la naissance et la période du post-partum, qui encourage des soins de maternité sûrs, efficaces, fondés sur des données factuelles pour les femmes et les familles.
- **Mothers Naturally** (« Mères naturellement »), consultable sur www.mothersnaturally.org, a pour but d'accroître le nombre de naissances sûres et positives en éduquant et en informant le public sur les options de naissance naturelle et en donnant aux femmes le pouvoir de faire des choix de grossesse et de naissance qui leur conviennent. Il s'agit d'un programme éducatif de l'Alliance des sages-femmes d'Amérique du Nord (MANA, Midwives Alliance of North America).
- **Foundation for the Advancement of Midwifery** (« fondation pour la progression de la sage-femmerie »), sur www.formidwifery.org, dont la mission est d'améliorer l'état de santé des femmes, des bébés, et des familles en accroissant la conscience du modèle de soin des sages-femmes et en facilitant son accès en finançant éducation, recherche et initiatives de politiques publiques.
- **International Confederation of Midwives** (Confédération internationale des sages-femmes), sur www.internationalmidwives.org, qui soutient, représente et travaille à renforcer les associations professionnelles de sages-femmes, en travaillant avec les sages-femmes et les associations de sages-femmerie à l'échelle mondiale pour assurer aux femmes le droit de bénéficier des soins des sages-femmes et en faciliter l'accès avant, pendant et après l'enfantement.
- **Midwifery Today**, sur www.midwiferytoday.com, un journal trimestriel écrit par des sages-femmes, des docteurs, des doulas, des préparatrices à la naissance, des universitaires et d'autres spécialistes, qui finance et organise aussi des conférences internationales sur la sage-femmerie.

11. TROUVER DE L'AIDE EN CAS DE DIFFICULTÉS PSYCHOLOGIQUES

- En France, **Maman blues**, sur www.maman-blues.org, association qui fournit information et soutien sur la difficulté maternelle. Elle propose également des groupes de paroles ainsi qu'un forum de discussion.

Ailleurs, principalement en anglais :

- **Birth Trauma Association**, sur www.birthtraumaassociation.org.uk, un groupe basé en Grande-Bretagne qui propose un soutien émotionnel et pratique aux femmes qui ont vécu une expérience traumatisante de la naissance et à leurs familles.

- **Postpartum Support International**, sur www.postpartum.net (site en anglais et en espagnol), qui fournit information et soutien dans le monde entier aux femmes qui vivent des symptômes de trouble de l'humeur ou de trouble anxieux prénatals ou du post-partum ainsi que leurs familles.

- **Robyn's Nest Post Traumatic Stress Disorder After Childbirth**, sur www.robynsnest.com/postpart2.htm, qui fournit de l'information éducative et du soutien aux femmes qui ont subi un TSPT après l'accouchement ou des troubles liés.

- **Trauma and Birth Stress**, sur www.tabs.org.nz, une organisation basée en Nouvelle-Zélande qui traite des troubles de stress post-traumatique suite à une expérience traumatisante de la naissance.

12. TROUVER DE L'INFORMATION SUR L'ENFANTEMENT DANS L'EAU

- **Active Birth Centre**, sur www.activebirthcentre.com, un groupe basé à Londres qui encourage l'enfantement dans l'eau en tant que méthode naturelle, sûre et efficace pour soulager de la douleur pendant le travail et rendre l'accouchement plus facile et plus doux.

- **Birth Balance**, sur www.BirthBalance.com, propose équipement, protocoles, livres, DVD, photos, récits de naissance. Le centre de ressources de la côte Est des États-Unis sur la naissance dans l'eau depuis 1987.

- La page de **Sheila Kitzinger** sur la naissance dans l'eau, sur www.sheilakitinger.com/WaterBirth.htm, une compilation de ressources et d'information sur l'accouchement dans l'eau, réunies par la célèbre activiste de la naissance britannique.
- **Waterbirth International**, sur www.waterbirth.org, une organisation à but non lucratif de professionnels de la naissance et de consommateurs militants qui se consacrent à faire de la naissance dans l'eau une option disponible pour toutes les femmes sur tous les lieux de naissance.
-