Doulas Infos DDF N°44 - Mars/avril 2023

Sommaire

- L'édito
- Le zoom sur DDF
- Vis ma vie de doula de France...
- La petite histoire de doula
- Gros plan sur l'hypermérèse gravidique
- Les événements à venir

L'édito

En mars la nature se renouvelle, les couleurs sont plus vives, le soleil nous réchauffe un peu plus chaque jour et les journées se rallongent : c'est sûr, le printemps arrive !

Avec l'association Doulas de France, les événements, les projets et les nouvelles fleurissent aussi : découvrez toute l'actu printanière au fil des différentes rubriques de la newsletter. Si par ailleurs vous souhaitez apparaître dans "La petite histoire de doula", n'hésitez pas à nous contacter en répondant à cette newsletter ; une seule condition, être membre de l'association des Doulas France.
Bonne lecture !

Par Pauline

"En avril, ne te découvre pas d'un fil... mais change de facteur parce que le précédent est devenu payant."
Voilà en quelques mots la raison de l'absence des "Doulas infos" dans votre boite à lettres le mois dernier 😉
On vous retrouve avec joie ce mois-ci avec pleins de news !

Par Shirley

Le zoom sur DDF

La billeterie pour les JDD 2023 est ouverte
Il n'est pas trop tard si ce n'est pas encore fait ↓

Je m'inscris !

Vis ma vie de doula de France...

En février, une photo du salon réalisé par **Josiane** et **Anne-Sophie** avait disparu de la publication, alors on vous la remet parce qu'elle est super chouette !

En mars, d'autres salons et rencontres ont eu lieu.
Notamment, **la Fête des Alternatives à l'école Montessori de Verrières** en Charentes (16) où **Aurélie Haudiquet** a tenu un stand aux couleurs de DDF.
"Il y a eu peu de visiteurs, mais de 3 générations avec un intérêt pour la découverte du métier et l'envie d'en parler à leurs connaissances et entourages proches. Une personne intéressée pour se former, des professionnel·les du secteur du bien-être, de la diététique et de l'éducation. Des rencontres je l'espère prometteuses..."

Par Shirley

La petite histoire de doula

Isabelle Stucker
Grenoble et sa région
Mail : Mon.coeur.de.doula@gmail.com
Site : www.moncoeurdedoula.com
Instagram : @mon_coeur_de_doula
Facebook : Mon cœur de doula
Tel : 06 42 07 18 61

1/ Comment suis-je devenue doula ?

Je suis devenue doula en 2020, suite à l'arrivée de ma fille en 2018 qui m'a faite cheminer vers ce fabuleux métier.
Depuis, je me suis formée au portage, au soin rituel rebozo, aux cercles de femmes et surtout à la libération des mémoires émotionnelles prénatales et de la naissance. Depuis que je connais les doulas, elles sont devenues une évidence, une drogue ! Mais surtout, je me sens à la bonne place au bon endroit !

2/ A quoi ressemble mon activité aujourd'hui ?

Aujourd'hui, je me partage entre ma pratique de doula et celle de co-gérante de Déesses. Déesses c'est une maison de la femme que j'ai ouvert en janvier avec mon associée. Pendant les derniers mois, j'avais limité mon activité de doula aux accompagnements en cours et j'avais limité les autres. Mais actuellement, je suis davantage disponible et je préfère tellement cet équilibre là !

3/ Quels sont mes projets pour la suite ?

Je veux continuer à accompagner les femmes sur leur chemin, et même crouler sous le travail ! L'année passée, je vous aurais dit que mon rêve c'était que Déesses voit le jour... Mais cette maison est aujourd'hui ouverte et qu'est ce que j'en suis fière ! Je vise une autonomie financière liée à mes 2 casquettes. Et quel bonheur de vivre de ses rêves non ?

4/ Une anecdote, un rêve ?

Le carnaval à l'école, avec comme thème : les super héros. Après une journée avec 57 reines des neiges et 34 spidermen, je discute avec ma fille :
- "Dis Raphaëlle, qui est-ce qui fait naître les bébés du monde entier ?"
- "Les femmes, maman !"
- "Alors c'est qui les super héros ?"
- "Bah les femmes !"
- "Ok, on a notre prochain déguisement !"

Même si je sais que l'année prochaine, elle sera encore déguisée en reine des neiges, elle a les bases !

Par Pauline

Gros plan sur l'hyperémèse gravidique

(en partenariat avec l'association HG)

L'association HG

L'association de Lutte contre l'Hyperémèse Gravidique, créée en 2018 et reconnue d'intérêt général, soutient les femmes atteintes d'HG et leurs proches, et sensibilise le public et les professionnels de santé sur la maladie. Elle a participé activement aux recommandations de prise en charge établies par le Collège National des Gynécologues et Obstétriciens Français en 2022, et la reconnaissance de la pathologie nous est d'une grande aide et nous permet maintenant de légitimer les souffrances vécues.

Notre association propose aux futures mamans, écoute, soutien et conseils :

- un groupe Facebook,
- la possibilité de prendre rendez-vous en ligne (sur le site internet) pour un échange téléphonique ou par message avec l'une des ambassadrices de l'association.

Hyperémèse gravidique kesako ?

L'hyperémèse gravidique (HG) est définie par :

- des nausées et des vomissements incoercibles débutant au premier trimestre de la grossesse,
- avec une perte de poids supérieure ou égale à 5%,
- et/ou une déshydratation,
- et/ou un score de PUQE supérieur ou égal à 7.

Les doulas, en soutien pour les personnes souffrant d'HG

Les femmes victimes d'HG ont besoin d'être épaulées et parfois orientées, pour cela les doulas sont un atout, elles peuvent prodiguer un accompagnement plus personnalisé sur toute la durée de la grossesse, et offrir un support émotionnel et physique en direct. Leur expérience, complétée par les informations sur la prise en charge et l'accompagnement de la pathologie, peuvent nous permettre de travailler main dans la main pour un mieux-être au quotidien de toutes les mamans victimes d'HG en souffrance.

Ressources

Site de l'association : https://www.associationhg.fr/
Instagram : https://www.instagram.com/association_hg/
Facebook : https://www.facebook.com/associationdeluttecontrelhyperemesegravidique/
Groupe Facebook : https://www.facebook.com/groups/589118566382246
(il s'agit d'un nouveau groupe, celui qui s'intitule "Groupe De Soutien Hyperémèse Gravidique" n'est plus lié à l'association HG)
Twitter : https://twitter.com/associationhg
Chaine Youtube : https://www.youtube.com/channel/UCQboQad9DkDyrgTV5xpO_wQ

Quelques chiffres et info sur cette maladie (source assoHG)

- 1% des personnes enceintes seraient victimes d'HG.
- 15,2% des personnes souffrant d'HG auraient recours à l'IVG.
- L'HG n'est pas psychologique.
  Le CNGOF a publié en septembre 2022 des recommandations pour la pratique clinique (une information à partager avec tous les soignant·es avec qui vous êtes en lien pour une meilleure prise en charge de cette pathologie), l'HG est ainsi officiellement reconnue comme pathologie

Témoignages

Katia - 14 janvier 2022
Certaines femmes passent 9 mois de grossesse à l'hôpital et frôlent la mort, d'autres finissent par perdre leur bébé. Certaines sombrent dans des dépressions sévères. Elles sont pour la plupart maltraitées et rejetées par le système de santé. On considère leurs symptômes comme psychiatriques, on leur refuse tout traitement, on les traite de « vomisseuses ».
Je n'oublierai jamais cette souffrance que ne n'imaginais pas devoir ressentir un jour. Ni ce désespoir qui m'a traversé pendant de très longs mois.
Je n'oublierai jamais le manque de considération du système de santé et cette injustice subie par toutes ces femmes : être malade et se sentir en plus responsable de son état.
Je n'oublierai jamais tous ces témoignages de femmes que le système a enfermé dans un isolement encore plus profond que celui de la maladie. Celles qui ont dû avorter alors que leur grossesse était désirée, par peur « d'y passer ». Celles qui des années après vivent encore avec ce traumatisme.
Je n'oublierai jamais l'aide et le soutien de mes proches et plus particulièrement celui de ma mère sans qui, j'en suis convaincue, je n'y serai jamais arrivée...
Bref, je n'oublierai jamais cette période de ma vie, mais j'espère tout de même pouvoir un jour réussir à y repenser de manière apaisée.

Alexandra - 22 avril 2022
En entrant dans le 2e mois, je vomissais bien plus d'une dizaine de fois par jour, j'étais allongée en permanence, ne tenant pas debout, enchainant les malaises. Devoir me changer plusieurs fois par jour car à chaque vomissement j'avais des fuites urinaires. Incapacité totale de me laver, cuisiner, conduire, regarder un écran, tenir une discussion, m'occuper de mes deux adorables petites filles.
Il arrivait à mon mari de m'aider à me nourrir et à boire car je ne pouvais plus le faire seule...

Nassissa - 10 juillet 2021
Tout en vomissant je m'écroule d'un coup, je ne voyais et n'entendais plus rien. Plus aucune énergie. Je n'arrivais plus à marcher, ni à tenir debout. Mon mari me porte sur son dos. Arrivée à l'hôpital on me place de suite en réanimation [..] : 4 nuits à hurler, à souffrir. Transfert de potassium toutes les 6 heures, mon corps brûle, mes veines brûlent, la descente aux enfers continue. Je vomis sur moi, mon mari qui n'en avait pas le droit (!), est tout de même resté à mes côtés. [...] Il me nettoie, me lave, me coiffe et reste près de moi durant des jours.

→ Vous pourrez retrouver l'association HG lors d'une conférence et sur les stands des Journées Des Doulas 2023

Par Yanick

Les événements à venir

Le plus important des événements à venir c'est :

les Journées Des Doulas 2023 !
26 & 27 mai
Paris 17e

Venez faire le plein d'ocytocine avec pleins de doulas.
N'hésitez plus et inscrivez-vous ↓

Je m'inscris !

Deux "Doulas infos" un une seule, ça fait beaucoup de contenu !
Merci de nous rester fidèles.
Si l'une d'entre vous (adhérente DDF) souhaite raconter sa "petite histoire de doula", ne pas hésiter à nous contacter ! On se fera un plaisir de parler de vous.
Pareil pour les salons, manifestations...
→ newsletter@doulas.info

Pauline, Yanick et Shirley

Cette lettre d'information est rédigée pour vous informer de l'actualité de l'association et du monde de la périnatalité en lien avec notre métier. Si vous avez envie d'y contribuer, d'y voir traités certains sujets, contactez-nous ! Nous prendrons en compte vos demandes avec plaisir.

À bientôt !

L'équipe Doulas de France
https://doulas.info

Doulas de France soutient Le Hêtre Myriadis