



Vivre son accouchement

Ce document vous propose quelques conseils pour vous aider à vivre votre accouchement le plus naturellement possible. Il s'agit d'essayer de rester en confiance, de vous faire confiance et de vous laisser habiter par la progression du travail sans lutter. En anticipant ainsi positivement la venue de votre bébé, vous pourrez déjouer le « cycle de la peur : panique=tension=augmentation de la douleur ». Positivez en voyant le verre à moitié plein : une contraction de passée c'est une de moins avant la naissance du bébé.

Demandez un avis à la sage-femme si vous avez un problème médical avant d'essayer ces conseils.

Mouvement :

- Pieds écartés de la largeur du bassin et genoux légèrement fléchis : se tenir debout, danser, dessiner un cercle avec ses hanches ou se balancer
- Marcher, monter les escaliers de côté avec le soutien du partenaire pour donner de l'ampleur dans le bassin et aider le bébé à s'engager
- S'asseoir ou rebondir doucement sur le ballon d'exercice avec le soutien de votre partenaire
- S'appuyer ou se balancer en plaçant le ballon d'exercice entre votre dos et le mur
- Bouger au rythme de votre respiration
- Utiliser un matelas par terre et s'agenouiller à quatre pattes (surtout en cas de douleur lombaires) ou en appui sur le ballon
- Utiliser un rocking-chair dans des balancements les plus amples possibles, gérés dans le rythme de votre respiration, balancements créés par vous-même ou votre partenaire
- Utiliser la liane pour vous étirer
- Relâcher les muscles du corps

Respiration, essayez et trouvez ce qui vous convient le mieux :

- Concentrez-vous pour garder votre inspiration et expiration douce et régulière
- Inspirez par le nez et expirez lentement par la bouche en gardant vos lèvres détendues
- Doucement souffler en 3 temps comme si vous souffliez sur une bougie
- Soufflez comme pour faire voler une plume ou bouger une balle de ping-pong (selon l'intensité ressentie)
- Expirez (soufflez) plus longtemps que vous inspirez, comptez 4 et soufflez sur 8
- Calez votre respiration sur celle de votre partenaire
- Petit exercice de yoga : fermez les yeux, entrouvrez à peine la bouche et imaginez un fil d'or posé entre les lèvres. Pendant l'expiration, lente et douce, visualisez ce fil qui tourbillonne devant votre visage et vous apporte énergie, chaleur et réconfort
- Lorsque les contractions s'intensifient augmentez un peu le rythme de la respiration mais ralentissez dès que le pic est passé, ne respirez pas trop vite, vous risquez de sentir votre tête tourner
- Si vous sentez que vous avez envie de pousser avant que le col ne soit complètement dilaté, essayez d'expirer avec force en entrouvrant très peu les lèvres

- Concentrez-vous sur votre respiration plutôt que sur la douleur

Son :

- Soupirez
- Dites une voyelle et liez-la avec un mouvement
- Dites une voyelle soit très longtemps et doucement ou brièvement avec force
- Concentrez-vous sur le son plutôt que sur la douleur

Mains et jambes

- Gardez vos mains détendues et non les poings serrés
- Tapez, ou tapotez ou claquez (doucement !) vos cuisses
- Comptez en tapotant vos mains
- Secouez vos mains mollement
- Assise sur le ballon, faites le rouler en avant et en arrière pendant que votre partenaire ou la sage-femme se tiennent près de vous pour vous soutenir
- Marchez sur place ou en long et en large de la pièce

Visualisations

- Concentrez-vous sur quelque chose de réel comme une image, un pan de mur, un tableau, votre partenaire, etc
- Imaginez par exemple le gâteau d'anniversaire de votre bébé pour ses 1 an
- Concentrez-vous sur une image intérieure comme votre bébé qui descend
- Imaginez une couleur à la douleur
- Imaginez une couleur au repos
- Imaginez une forme à la douleur et à la relaxation
- Fermez les yeux
- Baissez la lumière pour créer une pénombre

Mots

- Chuchotez et demandez à votre partenaire de parler doucement pour créer un climat apaisant.
- Écoutez les mots prononcés par vous, votre partenaire ou votre sage-femme
- Les mots peuvent être utilisés avec mouvement et rythme : « continue de bouger » « viens mon bébé » « bravo, c'est super »
- « Une contraction particulièrement forte vous rapproche de votre bébé »
- « laissez le venir... accompagnez votre bébé... Vous êtes formidable... c'est très bien... profitez du répit entre deux contractions »

En conclusion, il n'y a pas de recette unique mais voici quelques pistes pour tester ce qui peut vous aider à vivre activement votre accouchement.

Le recours à une médicalisation est aussi envisageable après discussion avec l'équipe médicale et dans le respect de votre consentement.

Disponible dans notre accompagnement professionnel.