

Informations concernant

Positions et respiration pour l'accouchement

(Information about Positions and Breathing for Labour – French)

Princess Royal Maternity Hospital:	☎ 0141 201 3432
Queen Elizabeth University Hospital:	☎ 0141 201 2324
Royal Alexandra Hospital:	☎ 0141 314 6765

Ce dépliant vous donnera des informations sur les différentes positions possibles pendant l'accouchement. Des données récentes montrent que ces positions peuvent vous aider à gérer votre travail.

Premier stade du travail

Le fait d'être active aide à gérer le premier stade du travail et le fait d'être en position verticale permet à la gravité de favoriser la progression du travail. La marche, la montée et la descente des escaliers ou vous asseoir sur un ballon de gym sont des activités et positions qui peuvent vous aider. Vous pouvez faire des mouvements de balancement ou circulaires avec vos hanches dans n'importe laquelle de ces positions.



Votre partenaire de naissance peut vous aider en

- vous encourageant à vous détendre et à respirer calmement
- massant votre dos
- suggérant un changement de position, en vous encourageant à rester aussi droite et en avant que possible
- rafraîchissant votre visage avec un linge humide
- vous offrant de l'eau
- vous apportant le soutien et les encouragements dont vous avez besoin.



Fin de la première phase

A la fin de la première phase du travail, les contractions deviennent beaucoup plus fortes et plus douloureuses. Considérez-les comme des « vagues » que vous devez surmonter sur votre chemin vers la naissance de votre bébé. Essayez de vous détendre dans une position confortable et de conserver votre énergie. Certaines femmes peuvent également choisir d'accoucher dans l'eau, dans un bain ou une piscine d'accouchement, ce qui peut aussi aider à atténuer l'inconfort et la douleur.

Pour aider à gérer les contractions :

- Expirez en poussant un long soupir lorsque la contraction commence.
- Votre respiration peut se modifier au fur et à mesure que la contraction se développe. Essayez de résister à l'envie de retenir votre souffle ou de respirer plus vite.
- Pour faciliter votre respiration, passez plutôt à la respiration « SOS » (expiration lente). Votre partenaire de naissance peut vous encourager à le faire.
- Concentrez-vous pour terminer chaque contraction par un long soupir.
- Essayez de détendre complètement votre corps avant le début de la contraction suivante.



Fin de la première phase

Vers la fin de la première phase du travail, vous pouvez vous sentir fatiguée, vos contractions seront plus fortes et plus rapprochées. Il est normal de ressentir une pression dans le bas de votre dos et certaines personnes ont des nausées. C'est tout à fait normal. Votre partenaire de naissance sera en mesure de vous soutenir et de vous aider à traverser cette étape.

Voici quelques suggestions :



Deuxième phase

Au cours de la deuxième phase du travail, votre col de l'utérus sera complètement dilaté et vous pourrez contribuer activement à pousser votre bébé vers l'extérieur. Lorsque vous ressentez l'envie normale de pousser, vous devez vous adapter à cette sensation, en adoptant une position dans laquelle vous êtes soutenue mais qui soit à la fois pratique et confortable pour vous. Votre sage-femme vous guidera pour que vous poussiez en fonction de vos contractions et vous laissera généralement adopter la position de votre choix. Soyez à l'écoute de votre corps et prête à changer de position si vous en ressentez le besoin. Parfois, l'envie de pousser se fait sentir avant que le col de l'utérus ne soit complètement dilaté ; votre sage-femme peut vous demander de haleter ou de changer de position afin de soulager cette envie.

Pour vous aider à gérer la poussée :

- Inspirez et expirez doucement lorsque la contraction commence et, lorsque le besoin de pousser se fait sentir, rentrez votre menton dans votre tête et descendez vers vos fesses, en gardant votre plancher pelvien détendu.
- Essayez de ne pas retenir votre respiration ; au contraire, lorsque vous poussez, laissez votre souffle s'échapper par vos lèvres.





Lorsque la tête de votre bébé est sur le point de sortir, travaillez avec votre sage-femme pour contrôler la vitesse de l'accouchement ; pour ce faire, alternez poussée et halètement ou effectuez une respiration « SOS » selon ses instructions.

Pour diverses raisons, il peut vous être conseillé de changer de position. L'objectif principal est de s'assurer que la santé de votre bébé et la vôtre sont protégées. Votre sage-femme vous guidera tout au long du travail et vous aidera à faire des choix.

Informations complémentaires

Pour toute question, contactez le département de physiothérapie.

Inverclyde Royal Hospital :		01475 504 373
Princess Royal Maternity Hospital:		0141 201 3432
Queen Elizabeth University Maternity Hospital:		0141 201 2324
Royal Alexandra Hospital:		0141 314 6765
Vale of Leven Hospital:		01389 817 531

