

10 OUTILS PRATIQUES POUR GÉRER LA DOULEUR DES CONTRACTIONS PENDANT L'ACCOUCHEMENT



RESPIRATION & VOCALISES

Comment faire : Utilisez des respirations profondes et régulières pendant les contractions. Vous pouvez également émettre des vocalises ou des sons graves pour aider à la gestion de la douleur.

Bienfaits : Aide à se détendre, à réduire la douleur et à améliorer l'oxygénation du bébé.

MASSAGE & TOUCHER

Comment faire : Demandez à votre partenaire ou à une personne de confiance de vous masser le dos, les épaules ou les jambes pendant les contractions.

Bienfaits : Soulage les tensions et la douleur, et favorise un sentiment de réconfort.

BAIN OU DOUCHE CHAUDE

Comment faire : Prenez un bain chaud, une douche ou utilisez une bouillotte chaude sur les zones douloureuses.

Bienfaits : Détend les muscles et aide à réduire la douleur en soulageant les tensions. Vous pouvez passer le jet d'eau en bas du dos, sur les hanches pour vous soulager.

AVOIR QUELQUE CHOSE À SUCER DANS LA BOUCHE

Comment faire : Sucrer un bonbon ou une sucette pendant les contractions.

Bienfaits : Détend la mâchoire et la sphère orale, ce qui peut aider à détendre la sphère génitale grâce notamment à la connexion larynx-utérus. Le plaisir sucré peut vous distraire de la douleur.

POSITIONS ACTIVES & MOUVEMENTS DU BASSIN

Comment faire : Changez de position fréquemment (marcher, se balancer, s'étirer, se mettre à quatre pattes). Faites également des mouvements de va-et-vient avec votre bassin.

Bienfaits : Aide à soulager la pression sur votre dos et à faciliter le passage du bébé.

BERCEMENTS & DANSE

Comment faire : Balancez-vous doucement d'un côté à l'autre ou dansez lentement seule ou avec votre partenaire ou une personne de confiance.

Bienfaits : Détendent les muscles, réduisent la douleur des contractions et occupent l'esprit.

UTILISATION DU GROS BALLON

Comment faire : Asseyez-vous ou balancez-vous doucement sur un gros ballon de naissance.

Bienfaits : Aide à relâcher les tensions et à soutenir le bassin pendant les contractions.

UTILISATION DU PEIGNE

Comment faire : Tenez un peigne entre vos doigts et appuyez-le fermement contre votre paume pendant les contractions.

Bienfaits : La pression du peigne sur la paume aide à distraire et à diminuer la perception de la douleur.

CHANT & RÉCITATION DE MANTRAS

Comment faire : Chantez ou répétez des mantras positifs tels que "Je suis forte" ou "Chaque contraction me rapproche de mon bébé".

Bienfaits : Renforcent la confiance en soi et apportent un soutien émotionnel et mental pendant l'accouchement.

TECHNIQUES DE VISUALISATION

Comment faire : Visualisez un lieu que vous aimez réel ou imaginaire et imaginez que vous vous trouvez là-bas (une plage paradisiaque, un jardin, une rivière etc.).

Bienfaits : Aide à détourner l'attention de la douleur et à se concentrer sur des images positives.