

De la théorie à la pratique

Vous trouverez toutes les activités de ce livre sur le site coursprenataux.com.

La lecture de ce troisième cours prénatal vous a certainement rendu davantage confiants face à la douleur de l'accouchement. Voici deux activités pour boucler la boucle. Au besoin, vous pourrez les consulter lors de l'accouchement.

ACTIVITÉ 1 : LA RÉFLEXION SUR LA DOULEUR, PRISE 2

À la page 89, il vous a été suggéré d'entamer un exercice de réflexion sur la douleur. Il peut s'avérer utile de le refaire afin de vérifier si votre perception s'est transformée par la lecture de ce cours.

Marche à suivre

1. Individuellement et sans vous consulter, posez-vous la question suivante : « À quels mots me fait penser spontanément le terme *douleur* en général, sans qu'il soit nécessairement lié à l'accouchement ? »

a) Réponse de la future mère :

b) Réponse du futur père :

2. Partagez ensemble vos réponses respectives et entamez la discussion.

Est-ce que vos mots ont toujours une connotation négative comme « Aïe ! », « Mal », « Sang », « Panique », « Rouge » et « Évanouissement » ? Si tel est le cas, acceptez vos réponses ainsi que les peurs qui y sont rattachées. Permettez-vous d'exprimer vos appréhensions. Vous ne pouvez pas nécessairement changer votre perception de l'accouchement du jour au lendemain. Toutefois, au fil des prochaines semaines, vous disposerez de temps pour

apprivoiser la douleur. La lecture des cours suivants et le fait d'assister à des cours prénataux devraient aussi vous rendre plus confiants. Au besoin, parlez de vos peurs à votre médecin ou à l'animatrice de vos cours prénataux. Au contraire, si vous avez inscrit des mots tels que « Passage », « Naissance de notre enfant », « Relaxation », « Force », il se peut que votre perception de la douleur se soit modifiée de manière favorable ou qu'elle soit restée positive. Si c'est le cas, tentez de conserver cet état d'esprit au moment de l'accouchement.

ACTIVITÉ 2 : LA PRÉPARATION DE VOTRE BOÎTE À OUTILS

A. Aide-mémoire de trucs pour le père ou la personne accompagnatrice pendant le travail

Cochez les méthodes qui vous interpellent :

- | | |
|--|-----------------------|
| 1. La détente, le relâchement musculaire du corps et la respiration (p. 98) | <input type="radio"/> |
| 2. Détourner l'attention de la douleur (ex.: porter son attention sur de la musique ou un massage) (p. 99) | <input type="radio"/> |
| 3. La sophrologie, la visualisation ou l'autohypnose (ex.: une image mentale du bébé qui descend dans le bassin) (p. 99) | <input type="radio"/> |
| 4. Le langage positif (ex.: « Tu es calme et confiante. ») (p. 100) | <input type="radio"/> |
| 5. Le massage (p. 101) | <input type="radio"/> |
| 6. La stimulation des points d'acupression (enseignée dans la méthode Bonapace) (p. 101) | <input type="radio"/> |
| 7. Le bain chaud (p. 101) | <input type="radio"/> |
| 8. Les compresses d'eau chaude et d'eau froide (p. 101) | <input type="radio"/> |
| 9. Les positions verticales (p. 101) | <input type="radio"/> |
| 10. Le rire (p. 102) | <input type="radio"/> |
| 11. Le repos entre les contractions (p. 102) | <input type="radio"/> |
| 12. Le regard et le soutien émotif (p. 102) | <input type="radio"/> |
| 13. Boire, manger légèrement et sucer des glaçons (p. 102) | <input type="radio"/> |
| 14. Parfumer l'oreiller de la mère (p. 103) | <input type="radio"/> |

B. Lettre de la mère au père ou à la personne accompagnatrice

Futur père de notre enfant ou _____,

Lors de la naissance de notre petit chéri / petite chérie, tu me ferais plaisir ou tu m'aiderais par les moyens suivants :

Il serait mieux d'éviter d'essayer les méthodes ou façons de faire suivantes :
