

ACTIVITÉ 2 : LES POSITIONS VERTICALES PENDANT LE TRAVAIL

Avant l'accouchement, vous pouvez pratiquer les trois positions verticales suivantes, qui mettent à profit la force de gravité, afin que le père ou la personne accompagnatrice se sente à l'aise de guider la mère pendant l'accouchement. L'exercice permettra aussi de vérifier le niveau de confort de la mère. Pendant l'accouchement, le père ou la personne accompagnatrice pourra consulter cet ouvrage pour mieux les faire (au besoin, mettez-y un papillon [« post-it »]).

1. Debout et soutenue par le partenaire⁴



Marche à suivre pour la mère : Quand vous sentez venir une contraction, faites face à votre partenaire et entourez sa tête avec vos bras. Appuyez votre tête sur son torse, puis pliez tranquillement les genoux et laissez tomber doucement vos hanches en expirant. Maintenez cette position pendant la contraction. Pour détourner l'attention de la douleur, vous pouvez balancer vos hanches de gauche à droite.

2. À genoux vers l'avant et soutenue par le ballon⁵



Marche à suivre pour la mère : Sur un piqué déposé par terre (que votre partenaire aura demandé à la sage-femme), mettez-vous à genoux afin de vous pencher vers un ballon d'exercice (fourni également par la sage-femme). Enserrez-le avec vos bras et posez votre tête dessus. Étirez au maximum votre colonne vertébrale, les épaules relâchées. Maintenez cette posture particulièrement apaisante. Vous n'avez pas de ballon ? Faites asseoir votre partenaire sur une chaise et déposez un oreiller sur ses cuisses. Appuyez vos avant-bras et votre tête sur l'oreiller et exécutez le même exercice d'étirement proposé pour le ballon. Dans cette position, votre partenaire peut vous masser le dos.

3. Accroupie, assise sur les fesses⁶



Marche à suivre pour la mère : Asseyez-vous sur vos fesses, les jambes écartées, alors que votre partenaire est assis sur une chaise, et appuyez le haut de votre corps entre ses genoux.

À savoir : Chaque mère, en fonction de sa physionomie et de la position de son bébé, arrive à trouver par elle-même les positions qui soulagent sa douleur. Il n'y en a pas une qui soit meilleure qu'une autre. Lors des contractions, il est suggéré qu'elle se positionne comme bon lui semble, à moins qu'elle n'ait perdu ses « eaux » et que son bébé ne soit pas fixé dans son bassin (voir la page 121).

ACTIVITÉ 3: TROIS POSITIONS POUR POUSSER LE BÉBÉ

Avant l'accouchement, il est recommandé d'expérimenter ces positions afin de vérifier si la mère s'y sent à l'aise. Pendant l'accouchement, le père ou la personne accompagnatrice pourra consulter cet ouvrage pour aider la mère à mieux les faire (au besoin, mettez-y un papillon [« post-it »]).

1. Semi-assise



Marche à suivre pour la mère : Demandez que le haut de votre lit soit relevé pour adopter une position semi-assise. Ainsi, vous pouvez agripper vos genoux lors d'une poussée, puis vous reposer entre deux contractions contre le lit derrière vous. Le sacrum et le bassin seront plus libres que dans la position couchée sur le dos.

2. Allongée sur le côté gauche⁷



Marche à suivre pour la mère : Allongez-vous sur le lit, du côté gauche. Soulevez ensuite votre jambe droite et repliez-la vers votre poitrine. Vous pouvez utiliser l'étrier ou un oreiller pour supporter votre jambe surélevée. Cette position permet une bonne oxygénation de la mère et de l'enfant. Le sacrum n'est pas comprimé et le bassin est souple.

3. À quatre pattes sur le lit⁸



Marche à suivre pour la mère : Si vous arrivez à bouger, mettez-vous à quatre pattes sur le lit. Cette position atténue la douleur, car le poids de l'utérus appuie moins sur le sacrum. Le ventre est libre ; la rotation du bassin est optimale. Les fesses sont détendues et les ischions sont écartés. Cette position facilite l'expulsion du bébé.