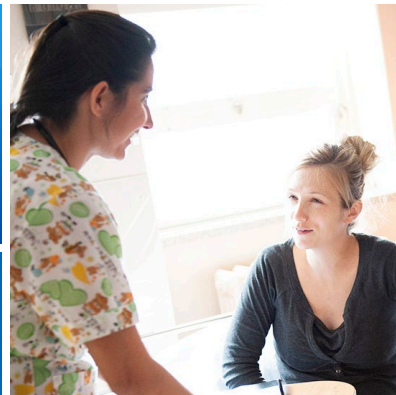


Votre accouchement

Gérer la douleur de façon naturelle



Vous vous préparez à ce moment unique qu'est la naissance de votre enfant. Ce document vous renseigne sur ce que vous pourriez faire pour mieux contrôler votre douleur de façon naturelle. Lisez-le avec attention.

Les méthodes pour soulager la douleur : ai-je le choix ?

La douleur à l'accouchement est normale : c'est signe que le travail avance. Il y a plusieurs méthodes pour la soulager ou vous aider à mieux la gérer. Voyez celles qui sont décrites dans cette fiche. La plupart du temps, l'accouchement se déroule bien et on peut choisir la ou les méthodes que l'on préfère.

En fin de grossesse, profitez de vos rendez-vous de suivi pour poser vos questions à votre médecin. N'hésitez pas à lui parler de vos craintes.

L'équipe de soins vous accompagnera de son mieux pour que tout se passe comme vous le souhaitez. Mais dans tout accouchement, il peut y avoir des imprévus. Votre état ou celui de votre bébé peut mener l'équipe à vous conseiller une méthode précise. De plus, en cas d'urgence, des décisions devront se prendre vite. Soyez ouverte à cela.

Comment agir sur votre douleur ?

De nombreuses techniques permettent d'agir sur la douleur des contractions et de vous aider à vous sentir plus en contrôle.

Ces techniques mettent à profit les éléments suivants :

- vous détendre
- bouger et changer de position
- bien respirer
- détourner votre attention de la douleur du travail



Ce que vous pouvez faire durant le travail

Maintenir une ambiance calme

Une ambiance calme dans la chambre crée une bulle d'intimité et facilite la détente. Pourquoi ne pas tamiser la lumière ou écouter de la musique douce? Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi limiter les va-et-vient de visiteurs. On conseille aux femmes de prévoir une seule personne pour les accompagner durant le travail. Ce proche peut aider à veiller au calme dans la chambre.

Profiter du soutien offert

Votre partenaire, votre accompagnante à la naissance (doula) ou toute autre personne significative, ainsi que le personnel du Centre des naissances, sont là pour vous encourager et vous procurer du réconfort. Profitez de leur présence, tant pour vos besoins physiques (vous avez soif, vous voulez changer de position, etc.) qu'émotionnels (avoir une présence rassurante, être guidée, etc.).



Utiliser la chaleur et l'eau

Pour soulager votre douleur, vous pouvez poser une bouillotte ou un Sac magique chaud sur votre peau. La source de chaleur devrait être laissée en place pendant 20 minutes.

Si vous avez une douleur au bas du dos par exemple, appliquez-là à l'endroit où la douleur est la plus forte. L'infirmière ou la personne qui vous accompagne préparent pour vous la bouillotte ou le Sac magique.

La chaleur de l'eau aide à calmer les tensions et à détendre les muscles. Le simple contact de l'eau sur la peau favorise aussi la relaxation. Le Centre des naissances est équipé de quelques baignoires d'hydromassage et de douches. Prendre un bain permet souvent une plus grande détente à cause de l'effet de flottaison.

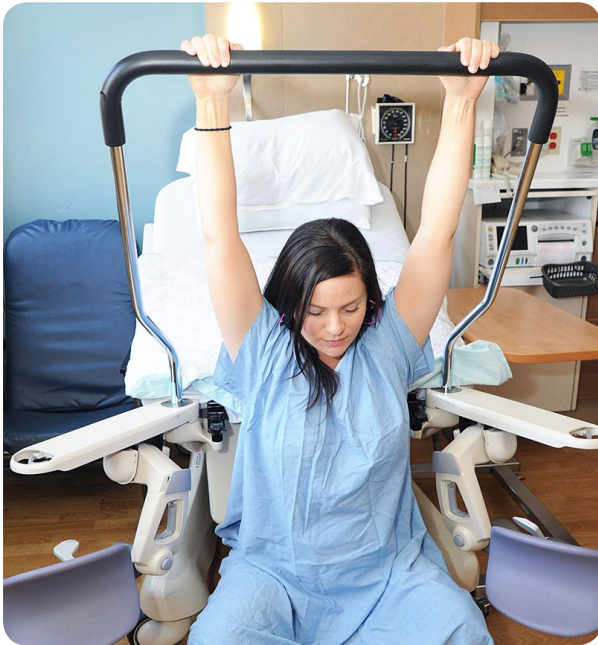


LE SAVIEZ-VOUS?

Bouger favorise le travail et améliore la position de votre bébé. Sa tête est mieux placée, ce qui facilite sa descente.

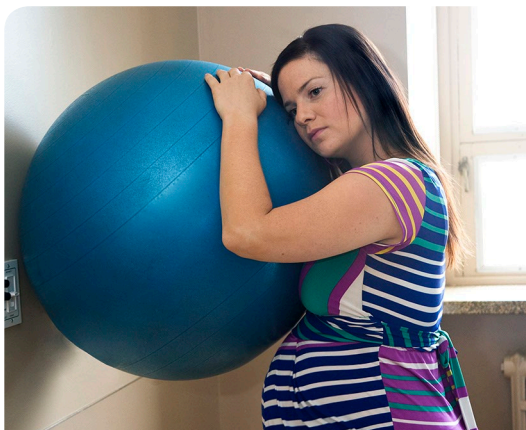
Tester différentes positions

Si possible, ne restez pas toujours au lit durant le travail. Faites quelques pas dans la chambre. Pour varier vos positions, placez-vous par exemple accroupie, genoux posés sur des coussins au sol. Toutes les 30 minutes environ, il est bon de changer votre position. La personne qui vous accompagne ou l'infirmière pourront vous aider à le faire.



Vous servir d'un ballon de naissance

Le ballon de naissance peut vous aider à vous détendre. Il facilite aussi la descente du bébé. Vous pouvez par exemple vous asseoir dessus et vous bercer légèrement de l'avant vers l'arrière, ou vous appuyer sur le ballon placé au mur tout en restant debout. L'infirmière pourra vous montrer les positions les plus aidantes.



Faire appel au massage

La personne qui vous accompagne peut vous masser. Asseyez-vous sur le ballon de naissance et appuyez votre tête sur le lit pour qu'elle puisse vous masser le dos. Voilà une autre façon de relaxer, avec la complicité de votre accompagnateur.

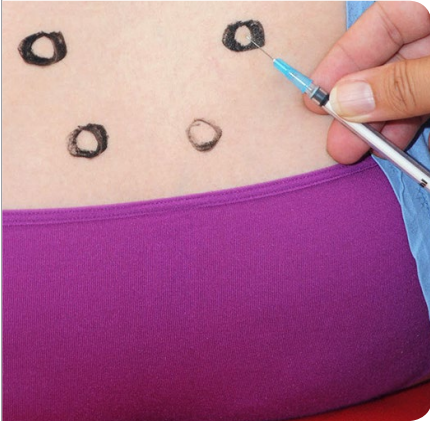
Vous brancher sur le « TENS »

Le « TENS » est un appareil qui génère des petits chocs, ou stimulations électriques. Ces chocs se rendent à vos muscles et à vos nerfs par des électrodes posées sur votre peau. Ils peuvent aider à soulager les douleurs légères du bas du dos. L'infirmière peut installer l'appareil et vous montrer comment il fonctionne. C'est vous qui contrôlez l'intensité de la stimulation. Vous devez bien sentir les petits chocs électriques. Ils peuvent causer une légère douleur, mais ainsi, ils aident à réduire les douleurs (plus grandes) de l'accouchement.



Recevoir des piqûres d'eau stérile

Si vous avez de fortes douleurs au bas du dos, l'infirmière peut vous injecter de petites quantités d'eau stérile, appelées « papules d'eau ». Les piqûres font toutefois un peu mal. Certaines femmes disent qu'à l'injection, elles



ont une sensation de brûlure. L'effet de soulagement qui vient par la suite s'explique par le fait que ces piqûres entraînent la production d'hormones antidouleur naturelles (les endorphines). Aussi, la légère

douleur causée par la piqûre détourne votre attention de la douleur de l'accouchement.

Les piqûres d'eau stérile peuvent être utilisées à n'importe quel moment du travail. Pour en savoir plus, renseignez-vous auprès du personnel.

Utiliser la méthode Bonapace

La méthode Bonapace combine plusieurs techniques : le massage, des techniques de respiration, de relaxation, et la visualisation. Si cette approche vous intéresse, vous pouvez suivre une formation avant l'accouchement pour en savoir plus...

Par le massage de points précis du corps, on peut bloquer une partie de l'inconfort de l'accouchement. Les pressions sont faites sur des zones d'inconfort appelées « points gâchette ». Cela entraîne la production d'hormones antidouleur. L'inconfort liée à l'accouchement peut alors être réduite. Le partenaire exécute les massages et les pressions.



Tout au long du travail, vous pourrez compter sur la présence et le soutien de toute l'équipe!

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

Si vous avez des questions, parlez-en à un professionnel de la santé à votre prochain rendez-vous, ou contactez l'infirmière de la clinique de périnatalité.

De retour à la maison, si vous vous sentez triste, si vous avez des difficultés liées au fait d'être parent ou avec votre partenaire, etc., n'hésitez pas à contacter la clinique de périnatalité.



RESSOURCES UTILES

Pour connaître les méthodes qui permettent le soulagement de la douleur par des médicaments, référez-vous à la fiche : [**Votre accouchement, les antidouleurs qui peuvent vous aider**](#)

Le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* vous a été remis à votre première visite médicale. Vous pouvez aussi le consulter sur Internet : > [**www.inspq.qc.ca/mieuxvivre**](http://www.inspq.qc.ca/mieuxvivre)

Pour en savoir plus sur la grossesse, l'accouchement ou le suivi, venez visiter notre site Internet.



Des vidéos, d'autres fiches et plus encore vous attendent :

[**centredesnaissanceschum.com**](http://centredesnaissanceschum.com)

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal [**chumontreal.qc.ca**](http://chumontreal.qc.ca)