

Je me prépare en vue de mon accouchement «Gérer la douleur de façon naturelle»

Les méthodes naturelles de soulagement de la douleur ont plusieurs objectifs : vous détendre, détourner votre attention de la douleur et faciliter le travail en plus de vous aider à vous sentir plus en contrôle. Les méthodes naturelles aident à soulager la douleur chez de nombreuses femmes, ce qui peut permettre de diminuer le recours aux médicaments antidouleur (analgésiques) durant le travail et l'accouchement. Toutefois, la perception de la douleur est très variable d'une femme à l'autre. Le plus important est que vous soyez à l'écoute de votre corps et de vos besoins et que vous décidiez vous-même ce qui est bon pour vous.

RESPIRATION

Les respirations lentes et profondes favorisent la détente et assurent une bonne oxygénation du bébé. Maintenir une ambiance calme facilite la détente lors de votre travail et votre accouchement. Tamiser les lumières, écouter de la musique, utiliser toute autre forme de relaxation ou de visualisation contribue à créer une bulle d'intimité. Des diffuseurs d'aromathérapie sont également à votre disposition.

POSITION

Bouger et alterner les positions lors de votre travail permet de soulager votre douleur. Pendant le travail, il est conseillé de changer de position toutes les 15 à 30 minutes. Mieux vaut éviter de rester couchée sur le dos pendant plus de 30 minutes, car cette position peut entraîner une réduction de l'apport sanguin vers le bébé, causer une chute de pression et rendre le passage du bébé plus difficile. Un ballon, un coussin de positionnement et une barre parallèle sont à votre disposition pour favoriser différentes positions.

- La position verticale (assise, semi-assise, debout, accroupie, suspendue) accélère la dilatation du col de l'utérus et favorise la descente du bébé.
- La position couchée sur le côté permet de vous reposer tout en facilitant la progression du travail.
- La position à quatre pattes peut aider le bébé à se tourner.
- La position accroupie augmente les dimensions internes du bassin.

MASSAGE

La personne qui vous accompagne peut vous masser au bas du dos et au bassin. C'est un bon moyen pour vous détendre et relâcher les tensions musculaires. Des points de pression peuvent aussi être employés au cours de votre travail, il s'agit de fortes pressions exercées à des endroits bien précis appelés «zones gâchettes». La pression exercée entraîne la production d'hormone antidouleur et peut réduire la douleur associée aux contractions. Pour en savoir plus, informez-vous sur la méthode Bonapace (<https://www.bonapace.com>)

CHALEUR

L'utilisation du bain aide à relâcher les tensions et détendre les muscles. On vous recommande d'apporter un sac magique. Ainsi, vous pourrez utiliser votre sac comme source de chaleur en l'appliquant directement sur votre peau, à l'endroit où la douleur est la plus forte.

AUTRES METHODES

Le TENS est un appareil qui génère des petits chocs (stimulations électriques). Ces chocs causent une douleur légère et contribuent indirectement à réduire les plus grandes douleurs associées aux contractions. Si vous souhaitez avoir recours au TENS, vous devez vous-même vous le procurer ou le louer.

Certaines méthodes naturelles comme l'hypnose ou l'acupuncture nécessitent l'intervention d'un spécialiste. Si vous souhaitez y avoir recours, vous devrez contacter le spécialiste durant votre grossesse.

L'ENTONOX

L'auto-administration du gaz pour une période brève lors du travail et de l'accouchement peut diminuer la douleur par une analgésie légère à modérée : ses effets positifs incluent la relaxation, la distraction de la douleur, la diminution de l'anxiété et une hausse de la capacité perçue à tolérer la douleur.

COMMENT MON PARTENAIRE PEUT-IL M'AIDER ?

Le soutien que vous recevrez pendant le travail joue un rôle essentiel pour vous aider à gérer la douleur. Assurez-vous donc de pouvoir compter sur la présence de votre partenaire ou d'une personne importante pour vous.

Votre partenaire ou la personne qui vous accompagne pourra marcher avec vous si vous le souhaitez, vous rappeler de changer de position, vous réconforter en vous encourageant par des paroles rassurantes et des massages. Il peut aussi vous aider à respirer au bon rythme, répondre à vos besoins (eau, aliments faciles à digérer, compresses d'eau sur le visage, baume à lèvres, couverture...)

Pour de plus amples informations, consulter votre professionnel de la santé.