

Grossesse et préparation à l'accouchement

par Manon Denys

- **Quelles sont les postures à privilégier en fonction de la position du bébé?**

Si le bébé est haut dans le ventre:

Préférez les positions debout en mobilisant le bassin (danse, marche, monter/descendre les escaliers, position accroupie etc...).

Si le bébé est très bas dans le ventre:

La position debout ne s'avère pas être la meilleure. En effet, cela vous donnera trop d'appui vers le bas. Il serait alors plus bénéfique de se pencher vers l'avant de manière à ce que le ventre soit « dans le vide ». Une autre solution serait de privilégier les bains, car cela permettrait de diminuer la sensation de pression provoquée par la position du bébé dans le ventre.

Si le bébé a son dos en arrière contre votre colonne:

Dans ce cas-là, il serait plutôt nécessaire de privilégier les postures à 4 pattes, sur le côté ou accroupie. En effet, la position allongée sur le dos n'est pas adéquate, et pourrait même provoquer des douleurs aux reins.

Si les contractions sont très violentes et rapprochées dès le début:

Dans cette situation, il est primordial d'économiser son énergie et donc d'éviter tout effort inutile. Il est conseillé de ralentir sa respiration, se détendre au maximum et de ne surtout pas s'emballer !



CONTACT :

Manon Denys
Kinésithérapie périnéale et périnatale

manon-denys@hotmail.be
+32476/95.51.14

868 Chaussée de Waterloo, 1180 Uccle
<https://www.centre-stay-strong.be>

- **Quelles sont les différentes postures pour soulager les douleurs?**

1. POSTURES VERTICALES



Il est conseillé de se pencher en avant, en étirement, le front posé sur les avant-bras en appui sur un meuble, le dos droit et le ventre dans le vide.

Figure 1: Bernadette de Gasquet : "préparation à l'accouchement"



Appuyez-vous en arrière, un ballon contre le mur, Papa appuie ses reins sur le ballon et vient vous bercer avec des petits mouvements de balancement.

Figure 2: Bernadette de Gasquet : "préparation à l'accouchement"



Si vous avez mal en bas du dos et ressentez une douleur en barre au niveau des reins, les postures accroupies peuvent être une solution car elles permettent d'étirer le dos. En effet, cette position plaque le bébé contre le dos et le place de manière bien verticale dans l'axe de descente.

Figure 3: Bernadette de Gasquet : "préparation à l'accouchement"





Figure 4: Bernadette de Gasquet : "préparation à l'accouchement"

Avec un ballon : Papa est assis sur le ballon avec un coussin en demi-lune sur les genoux. Suspendez-vous à ses cuisses sous les aisselles et laissez votre dos en contact avec le ballon. Vous pouvez vous accrocher à son cou pour vous étirer davantage.

2. POSTURES ASSISES

Assise penchée en avant : Le ballon permet le bercement. Vous pouvez également vous appuyer contre une simple chaise et papa peut masser le bas de votre dos.

En grenouille : Si vous êtes très souple, il est parfois plus confortable de laisser tout simplement descendre les genoux au sol.



Figure 5: Bernadette de Gasquet : "préparation à l'accouchement" Figure 6: Bernadette de Gasquet : "préparation à l'accouchement"

Assise sur le ballon : Papa est assis sur une chaise face à vous, enlacez son cou pour vous étirer et posez votre front sur son épaule. Vous pouvez également mobiliser votre bassin sur le ballon si vous le souhaitez. Votre compagne peut vous masser le dos en même temps. Vous pouvez également poser vos coudes sur les genoux, papa est assis derrière vous et masse votre dos.



Figure 7: Bernadette de Gasquet : "préparation à l'accouchement"

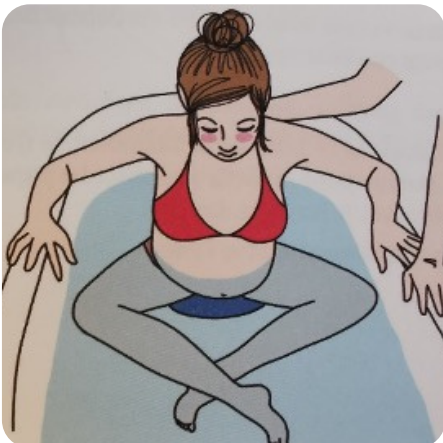


La petite sirène : le ballon doit être assez grand pour que vous soyez étirée sous les côtes.



Figure 8: Bernadette de Gasquet : "préparation à l'accouchement"

3. UTILISATION DE L'EAU POUR LA DÉTENTE



Vous pouvez être assise en taille dans la baignoire, les bras sur les rebords. Il est conseillé de poser une petite galette sous les fesses pour avoir un appui souple.

Figure 9: Bernadette de Gasquet : "préparation à l'accouchement"

4. POSTURES HORIZONTALES

Sur le dos genoux pliés : Cherchez simplement à vous reposer et à laisser passer les contractions. Papa peut venir poser ses mains sur le sacrum/coccyx et les tirer vers lui pour décreuser votre dos. De plus, poser un coussin/gros ballon sur les genoux pour également étirer votre dos.

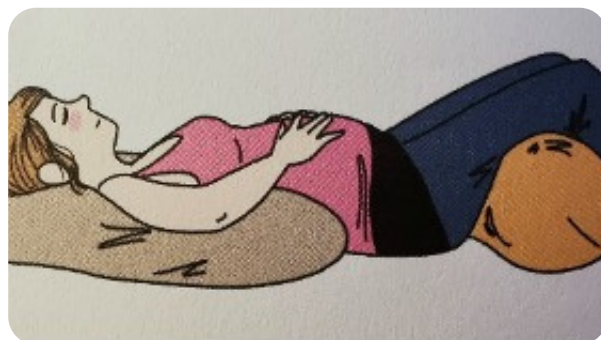


Figure 10: Bernadette de Gasquet : "préparation à l'accouchement"



Sur le côté : Placez un coussin en demi-lune entre vos jambes. Papa peut vous masser le dos.

Figure 11: Bernadette de Gasquet : "préparation à l'accouchement"

A quatre pattes : Mettez les bras sur le ballon et placez un coussin sous vos fesses. Étirez-vous et faites des mouvements pour vous bercer. Papa peut également vous masser le dos.



Figure 12: Bernadette de Gasquet : "préparation à l'accouchement"

