Comment gérer la douleur durant le travail ?

Chers futurs parents,

Chaque accouchement est unique, y compris la période de travail qu'il implique. Notre volonté est de faire en sorte qu'il soit une belle expérience à vivre pour vous.
Durant le travail, il existe différentes possibilités pour aider à soulager les contractions. La sage-femme sera à vos côtés pour vous soutenir et vous accompagner. N'hésitez pas à lui parler de vos souhaits et de vos attentes.
Vous trouverez ci-dessous une série d'exercices de relaxation proposés par notre département d'obstétrique.
Si certaines de vos questions n'ont pas trouvé de réponse au terme de votre lecture, n'hésitez pas à les poser à la sage-femme.

Les médecins et sages-femmes du département d'obstétrique

Positions alternatives

Vous pouvez adopter différentes positions pour atténuer la douleur. Mais il s'agit souvent là d'une perception purement personnelle.
Vous pouvez notamment prendre les positions suivantes :
• La position allongée sur le côté (avec le soutien du coussin d'allaitement) est une bonne position pour se reposer entre les contractions.
• Rester en position assise sur la cuvette des toilettes, sur une balle... permet de se détendre pendant les contractions.
• La position debout (appuyée sur le lit) tout en balançant les hanches aide à supporter les contractions.
• La position « mains aux genoux/coudes aux genoux » peut atténuer les douleurs (dorsales) liées aux contractions.
• ...

azdelta
Uw ziekenhuis.

0520 5582-FR 20-05-2019

Exercices respiratoires

La sage-femme peut vous apprendre une série d'exercices respiratoires. En vous concentrant sur votre respiration, vous détournez votre attention de la douleur.
Si vous le souhaitez, vous pouvez suivre des séances de kiné durant votre grossesse.

La balle de gymnastique



Une balle de gymnastique est disponible dans chaque salle de travail. Elle peut vous aider à détendre les muscles de votre plancher pelvien.
En bougeant ou en vous balançant sur cette balle, vous pourrez rendre les contractions plus supportables. La sage-femme vous donnera de plus amples informations sur la question.

Massage

Les stimuli induits par le massage atteignent plus rapidement le cerveau que ceux provoqués par la douleur. Le massage/l'exercice d'une contre-pression dans le bas du dos réduit la douleur. Vous pouvez ainsi vous détendre plus facilement. La sage-femme est habilitée à effectuer ce massage ou peut apprendre la technique à votre conjoint.

Musique:

N'hésitez pas à apporter vos propres CD musicaux si cela vous aide à vous détendre. Chaque salle de travail est équipée d'une radio-lecteur de CD.

La douche et le bain



Grâce à l'action relaxante de l'eau chaude, le travail s'en trouve parfois accéléré. Elle détend les muscles, de sorte que la douleur est ressentie comme moins intense.

Sur le campus de Roulers, chaque salle de travail est équipée d'une baignoire de relaxation, d'une baignoire d'accouchement et d'une douche.



Le campus de Menin met une baignoire de relaxation/ d'accouchement à votre disposition et chaque salle de travail est équipée d'une douche.

Le campus de Torhout dispose de quatre salles de travail dont deux avec baignoire de relaxation. Chaque salle est dotée de sa propre douche.



Vous ne devez pas emportez votre peignoir, nous en mettons un à votre disposition. Vous pouvez par contre emporter un bikini.

Anesthésie péridurale

Si vous souhaitez bénéficier d'une péridurale pour atténuer la douleur durant le travail, demandez la brochure explicative qui traite de l'anesthésie péridurale.
Ne perdez pas de vue qu'en cas de travail et/ou d'accouchement à risque, certaines techniques de relaxation peuvent être déconseillées pour votre propre sécurité. Ces questions sont toujours abordées au préalable avec vous.