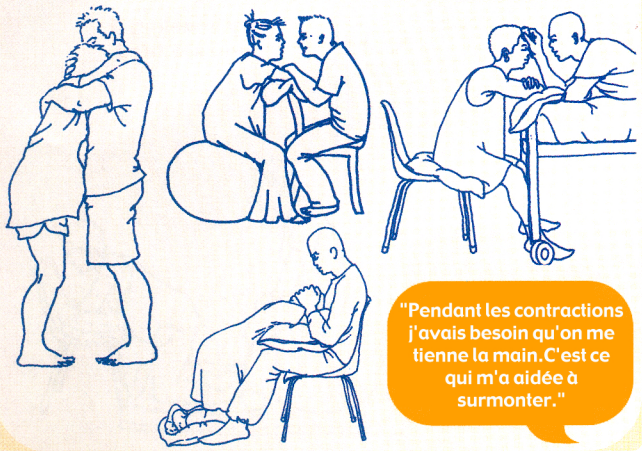
Des positions pour faciliter et accélérer l'accouchement

Le contact physique, les paroles apaisantes et encourageantes, yeux dans les yeux, sont des aides précieuses

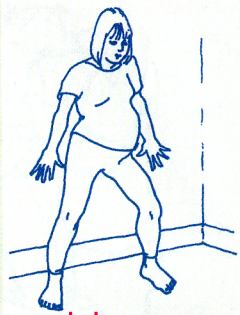


"Pendant les contractions j'avais besoin qu'on me tienne la main. C'est ce qui m'a aidée à surmonter."

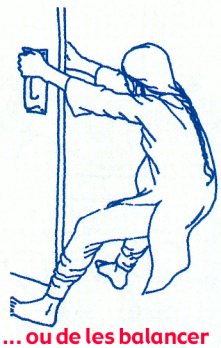
"Ce qui m'a vraiment aidée, c'est le massage. J'en voulais encore, et de plus en plus fort. C'était merveilleux !"

Une pression ferme ou un massage du bas du dos peuvent être utiles pendant une contraction

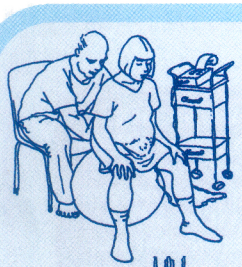
Pour aider le bébé à progresser le long du bassin, essayez de...



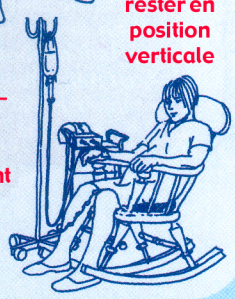
... balancer vos hanches de droite à gauche contre un mur



... ou de les balancer tout en vous accrochant à une porte ouverte

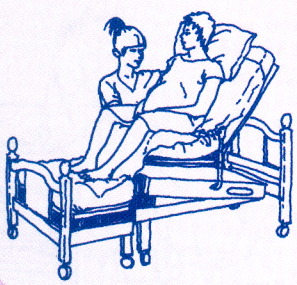


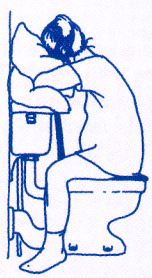
Même si vous avez besoin d'une surveillance continue vous pouvez rester en position verticale



Le balancement est souvent réconfortant

Si vous avez besoin de repos, gardez les pieds plus bas que vos fesses pour préserver l'ouverture du bassin

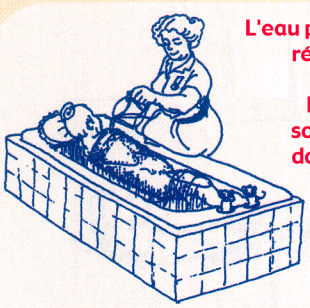




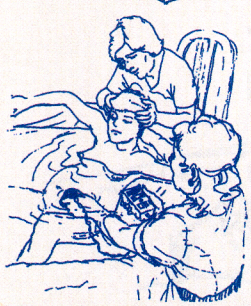
Utilisez tout ce que vous avez à disposition pour vous tenir droite

La position verticale et la liberté de mouvement permettent d'accoucher plus vite

L'eau peut beaucoup réconforter



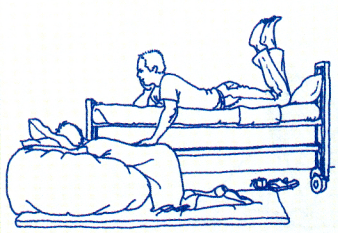
Les contractions sont souvent moins douloureuses dans l'eau



Vous pouvez aussi bénéficier d'une surveillance fœtale dans la baignoire

"La baignoire, c'était fantastique... Comme je l'imaginais !"

Bien que la plupart des salles d'accouchement soient équipées d'un lit, gardez à l'esprit que s'allonger sur le dos ralentit le travail



Essayez de soulever vos fesses et de vous pencher en avant à chaque contraction

Si le travail ralentit...

la sage-femme peut vous conseiller de monter des escaliers en marchant sur le côté

Ou essayez de vous agenouiller sur un seul genou

Version française : Alliance Francophone pour l'Accouchement Respecté http://afar.info afar_contact@yahoo.fr

The National Childbirth Trust
The voice of parents

Enquiry Line: 0300 33 00 770
(Registered Charity Number: 801395)

Website: www.nctpregnancyandbabycare.com
English version: visit www.nctshop.co.uk Item Nr: 3254POS