

Mesures de confort

**best start
meilleur départ**

Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé



Histoire

Dominique



Anne

Comprendre la douleur du travail

- ↓ flux sanguin dans l'utérus.
- Étirement du col et du bas de l'utérus.
- Pression et tension sur les structures pelviennes.
- Distension du vagin et du périnée au cours du second stade du travail.
- Utilisation prolongée du muscle utérin pendant les contractions.



L'importance de la douleur




- Intentionnelle
- Anticipée
- Intermittente
- Normale

Douleur vs Souffrance

La **douleur** est une sensation physique désagréable.

La **souffrance** est la réaction émotionnelle à cette sensation physique qui peut conduire à un traumatisme.

Théorie du portillon



« L'équilibre entre un stimulus douloureux et un stimulus non douloureux dont on prend conscience détermine la perception et l'intensité de la douleur. » (Simkin)

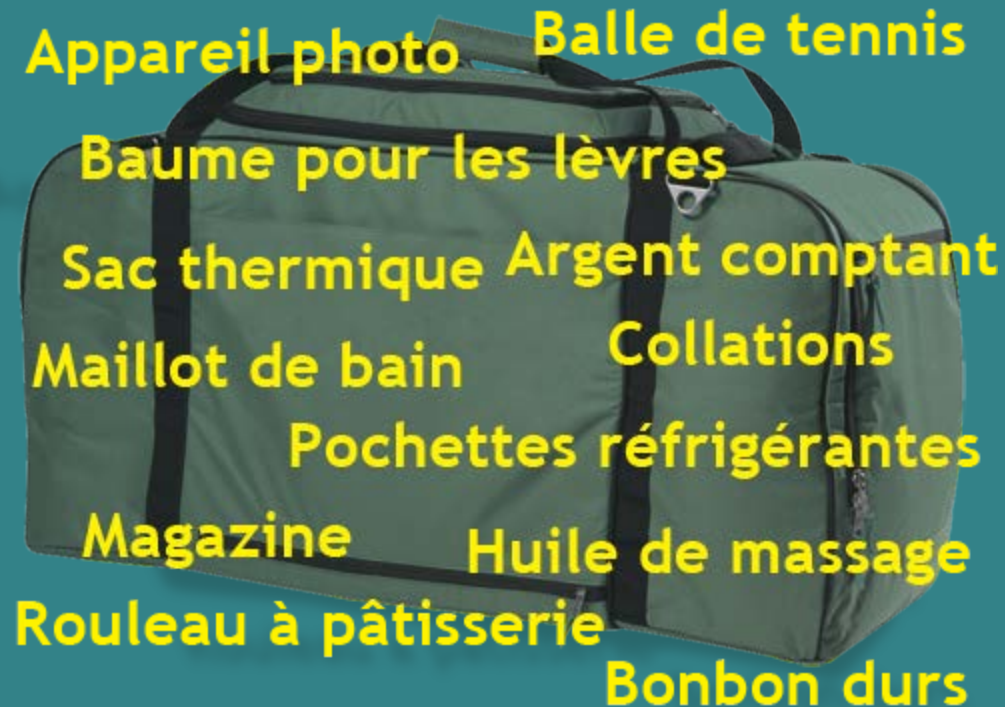
Votre équipe de soutien au travail



Un soutien durant l'accouchement peut vous aider à :

- Mieux supporter la douleur.
- Avoir moins besoin de médicaments antidouleur.
- Avoir moins besoin de subir des interventions médicales.
- Avoir un accouchement plus rapide.
- Penser au travail et à l'accouchement de façon positive.

Le sac de soutien à l'accouchement



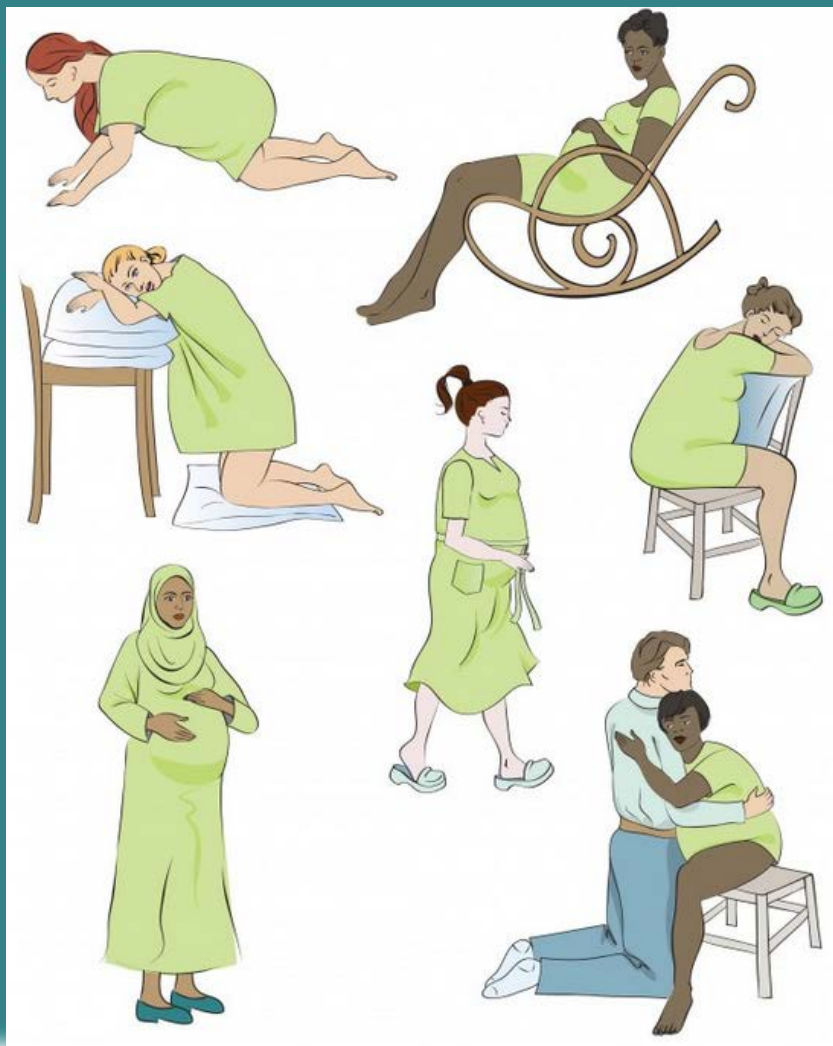
Détente, toucher et massage

Le massage peut vous aider à :

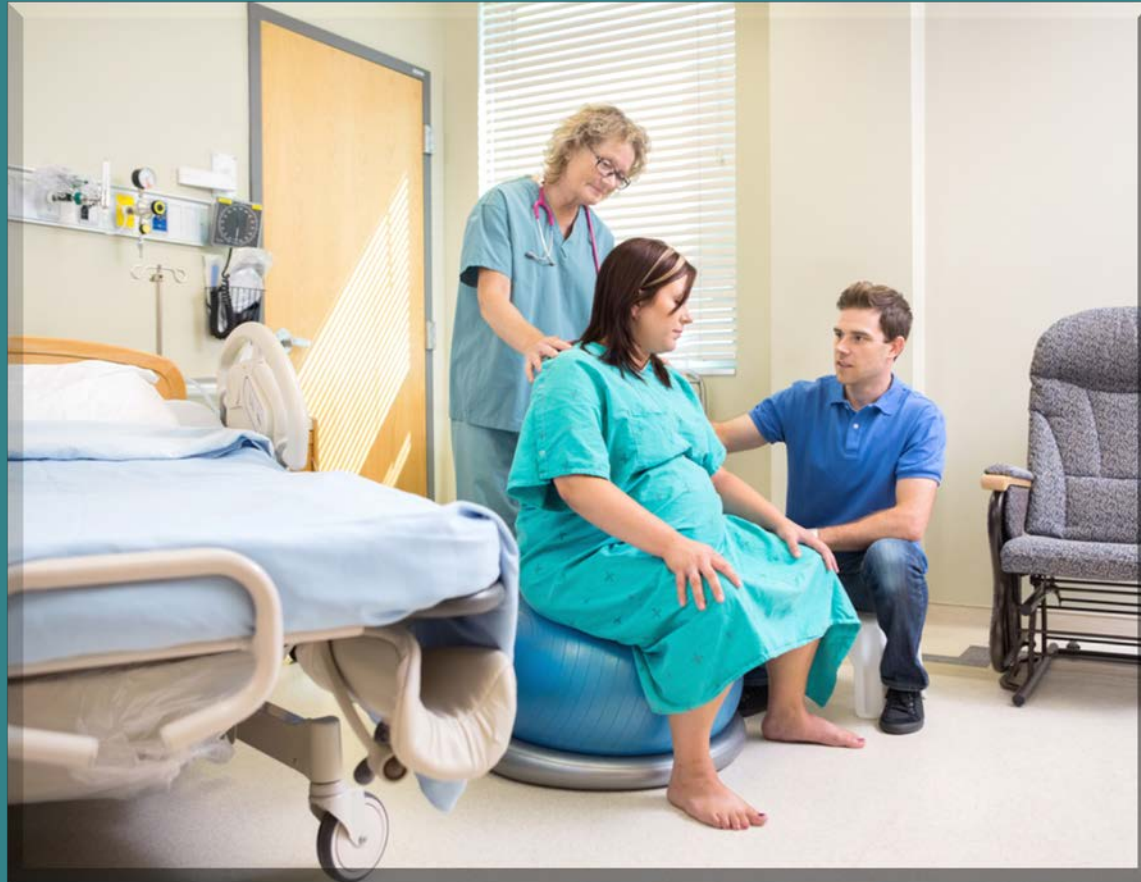
- ↓ la tension musculaire.
- ↓ la douleur.
- ↓ le stress.



Changements de position



Ballon de naissance



Hydrothérapie

Peut aider à :

- ↑ relaxation.
- ↓ la tension musculaire.
- ↓ la douleur.
- ↓ le stress.



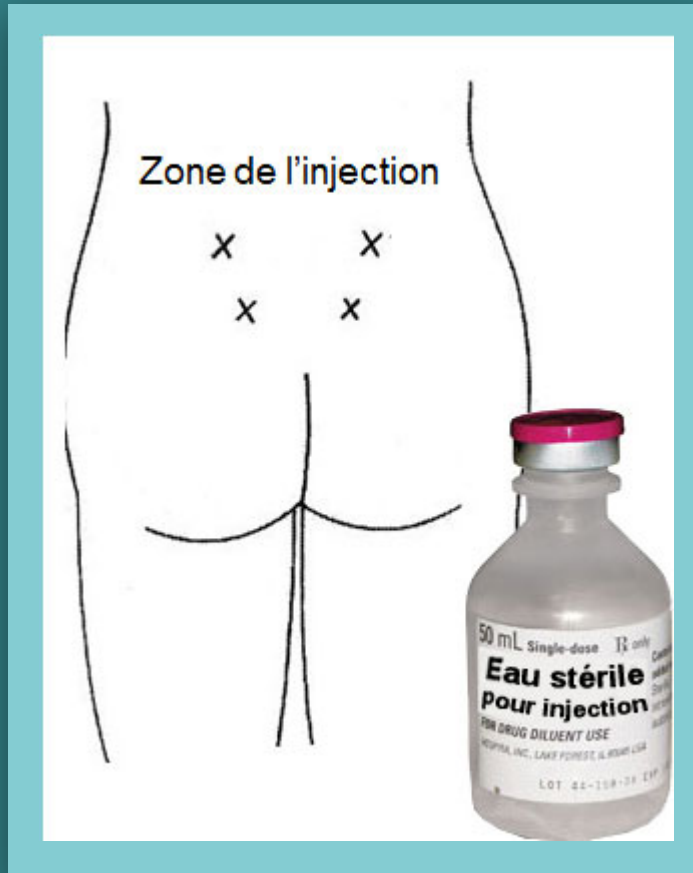
Soulager les douleurs lombaires



Autres suggestions



Thérapies alternatives



Injections d'eau stérile
(Blocage d'eau stérile)



NSTC
(Neurostimulation transcutanée)

Stratégies d'autoassistance

- Concentration.
- Vocalisation.
- Imagerie et visualisation.
- Pensée positive.
- Hâbiletés d'adaptation personnelles.
- Aromathérapie.

Techniques de respiration



Respiration lente

- Inspirez par le nez puis expirez par la bouche lentement.

Jeu avec des glaçons



Respiration légère (courte)

- Inspirez et expirez par la bouche en formant un son lors de l'expiration.

Respiration variable (halètement)

- Deux à quatre successions inspiration-expiration légères et peu profondes suivies d'une inspiration, puis d'une expiration douce pour permettre au corps de se détendre complètement.

Poussée





Programme d'entraînement pour une compétition

- Établissez un horaire.
- Variez votre entraînement.
- Préparez-vous mentalement pour la course.
- Allez-y à votre propre rythme.
- Prenez soin de vous.
- Préparez tout votre matériel.
- Amusez-vous!

Choix éclairé

- Faites ce qui vous semble confortable durant le travail.
- Posez les questions qui vous aident à faire un choix éclairé.
- Pensez à écrire vos préférences de naissance pour les partager avec votre prestataire de soins de santé.
- Pensez à utiliser un mot de code pour signaler que vous voulez des médicaments contre la douleur.

Ressources additionnelles

- Prestataire de soins de santé.
- Service de santé publique.
- Centre de santé communautaire.
- Hôpital ou maison de naissance.
- Doula agréée.
- La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (www.sogc.org/index_f.asp).

Au moment de sa publication, la présente information suit les lignes directrices des pratiques exemplaires. Le gouvernement de l'Ontario ne reconnaît pas officiellement le contenu. Consultez votre prestataire de soins de santé pour obtenir de l'information spécifique à votre grossesse.



L'élaboration du présent document a été rendue possible grâce à des fonds du gouvernement de l'Ontario.

www.meilleurdepart.org

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé