

Gestion de la douleur pendant le travail :



Nous verrons en cours chacun de ces points de façon plus détaillée. Voici une fiche récapitulative sur la façon de gérer la douleur :

La respiration : Concentrez-vous sur votre respiration. Prenez de grande inspiration par le nez et soufflez lentement et calmement par la bouche.

Le mouvement : Ballon, danse, yoga...

Le chaud : Bain ou douche. Attention à ne pas avoir perdu de liquide amniotique lorsque vous prenez votre bain.

Le Spasfon : Antispasmodique. Maximum 12cp de 80MG/ jour. Lorsque les contractions deviennent plus violentes -> train de Spasfon 2cp (80mg) toutes les 15 min pendant 45 min.

4 sens : L'ouïe : musique (En fonction de vos envies) / Vue : éclairage tamisé ou bien plus lumineux.../ Toucher (avec votre partenaire, l'eau chaude du bain...) / Odeur (parfum, fleurs...)

Massage ou pression dans le dos

Vibration : La voix de votre partenaire. Ou bien le Ohm du yoga ou encore de la musique.

Lorsque la douleur devient plus intense, votre mental va prendre le relais. Pensez que le travail est comme un marathon :

Félicitez-vous : Pour votre grossesse, d'avoir accompagné les contractions précédentes...

Voyez les contractions comme des vagues qui vous permettront d'avoir votre enfant dans les bras : donc **pensez au BUT**.

Communiquez avec votre conjoint sur vos besoins. Entre les contractions changez vous les idées ensemble.

Evadez-vous : Le voyage, pensez aux 4 sens et imaginez un paysage rassurant pendant les contractions.

