



Trouvez la

Bouger, adopter **différentes** positions. Voici une façon **active** de réduire la durée d'un **accouchement** et de **faciliter** le travail! Suivez notre **mémento** pour participer efficacement à la **naissance** de votre enfant.

Le site Internet du Collège national des gynécologues et obstétriciens français recommande les positions verticales lors de l'expulsion du bébé. Or la majorité des Françaises donnent la vie sur une table d'accouchement, couchées sur le dos. Cette position, avec les pieds dans les étriers, ne favorise pas la descente de l'enfant. Le bassin de la mère se bloque et le bébé éprouve plus de difficultés à fixer sa tête pour amorcer le fameux passage.

Il n'existe pas de position idéale pour faciliter le travail. Chaque femme, en fonction de sa physiologie et de la disposition de son bébé, trouve des positions lui convenant. « Généralement, les femmes alternent les postures. Pour cela, elles se fient à leur bien-être », constate Isabelle Deputier, sage-femme libérale, qui travaille en collaboration avec un centre hospitalier dans la région de Bordeaux. Bien entendu, la position ne doit pas compromettre sa sécurité ou celle de son bébé, lors de complications, en cours d'accouchement.

Un, deux, trois : bougez!

Marcher et exercer des positions verticales favorise la descente du bébé. Ainsi, lors d'un premier accouchement, on peut arriver à donner la vie après seulement 6 à 8 heures de travail actif. Ces positions mobilisent les muscles de l'abdomen

PAR ISABELLE ROY
AVEC LA COLLABORATION D'ISABELLE
DEPUTIER, SAGE-FEMME LIBÉRALE EN
GIRONDE ET CHARLOTTE FAJARDO, DOULA
ILLUSTRATIONS FRANÇOIS SIGIEZ