



bonne position!

et du bas du dos, soulagent la douleur, en particulier celle au niveau lombaire, permettent une respiration libre, augmentent l'efficacité des contractions, utilisent la pesanteur pour ouvrir le col de l'utérus, libèrent le bassin et relâchent les muscles du périnée. Revers de la médaille, elles nécessitent un certain effort physique ! Le père et la doula (lire encadré page 46) peuvent aider la mère dans cette démarche. Ils constituent un soutien physique et psychologique.

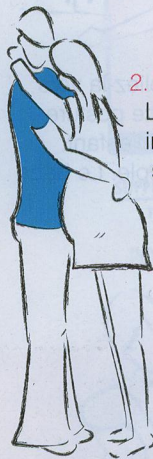
1. ACCROUPIE CONTRE LE MUR

Avant une contraction, mettez-vous dos contre une fenêtre et écartez les jambes. Appuyez-vous sur le rebord de la fenêtre, en y apposant vos coudes. Pliez ensuite les genoux pour vous mettre en position accroupie. Une fois abaissée, ajustez votre posture. Votre dos doit être soutenu par le mur derrière vous. Gardez cette position pendant quelques minutes. Vos jambes semblent trop forcer ou vous avez besoin de vous relaxer pendant les contractions ? Asseyez-vous sur un mini-tabouret. Vous devez avoir les coudes appuyés sur le rebord de la fenêtre, le dos collé contre le mur et les jambes écartées. Assurez-vous que votre dos demeure droit.



2. DEBOUT ET SOUTENUE PAR LE CONJOINT

Lorsque vous sentez venir une contraction assez intense, faites face à votre conjoint et entourez sa tête avec vos bras. Appuyez votre tête sur son torse. Puis, pliez doucement les genoux et laissez tomber les hanches sur une expiration. Restez « pendue » dans cette position pendant quelques minutes.



3. À GENOUX VERS L'AVANT AVEC UN BALLON D'EXERCICE

La position agenouillée vers l'avant permet des périodes de repos actives entre les contractions. Avant l'accouchement, procurez-vous un gros ballon d'exercice. Celui-ci permet d'avancer et de reculer légèrement pour atténuer la douleur, lors du travail. Vous pouvez aussi essayer une position à genoux et vous pencher vers le gros ballon. Enserrez-le alors avec vos bras et posez votre tête dessus. Étirez au maximum votre colonne vertébrale, les épaules relâchées. Maintenez cette posture pendant quelques minutes. Celle-ci apaise efficacement lorsque le bébé se présente le dos contre le dos de sa mère. Vous n'avez pas de gros ballon ? Faites asseoir votre conjoint sur une chaise et

