



MÉTHODES POUR ATTÉNUER LA DOULEUR :

L'intensité des contractions varie d'une femme à l'autre ; tous les accouchements sont différents, aucune contraction n'est vécue de la même façon. L'idée est celle de laisser que chaque contraction se produise sans opposer de résistance, étant donné que vous pouvez vous tendre et entraver le processus d'accouchement.

L'Hôpital de Cerdagne dispose de :

- **Soutien physique et émotionnel :**
Vous pouvez être accompagnée de la personne choisie par vous pour vivre cette expérience. Elle devra connaître comment vous souhaitez vivre l'accouchement afin de pouvoir vous soigner, vous soutenir et vous encourager constamment. Exprimez-lui tout ce que vous ressentirez sans contraintes, demandez-lui tout ce dont vous en aurez besoin.
- **Massages :**
Nous pouvons apprendre à votre accompagnateur à vous faire des massages afin de soulager la douleur et l'anxiété durant la dilatation et la naissance de bébé, étant donné qu'ils améliorent la circulation sanguine et l'oxygénation des tissus.
- **Respirations, relaxation, visualizations :**
Favorisent la diminution de la tension musculaire et de l'anxiété et changent la perception de la douleur.
- **Chaleur ou froid, appliqués localement :**
En forme de bouillote, de compresse préchauffée, de poche de glace, de compresse froide dans la zone lombaire ou au bas-ventre, bain.
Les mains peuvent également être appliquées car elles transmettent de la chaleur et de l'énergie.
- **Mouvements rythmiques, changements de position :**
Avec l'utilisation d'un ballon. La verticalité et le mouvement augmentent les dimensions de l'espace de la zone pelvienne ce qui favorise bébé.
- **Homéopathie :**
Il s'agit d'une méthode thérapeutique qui utilise, lors de ses traitements, des doses minimales ou infinitésimales dynamisées. Si vous êtes en train de prendre de l'homéopathie, veuillez nous l'indiquer pendant le travail d'accouchement, afin de voir si le composant est l'adéquat o s'il faut le changer.



- **Fleurs de Bach :**
Les essences florales font partie de la médecine énergétique ou vibrationnelle. Elles ont été acceptées par l'OMS en 1976 comme un système de médecine alternative. Si vous êtes en train de prendre une préparation de Fleurs de Bach, veuillez nous l'indiquer pendant le travail d'accouchement, afin de voir si la préparation est l'adéquate o s'il faut la changer.

- **Aromathérapie :**
Il s'agit de l'utilisation d'huiles essentielles extraites des plantes fraîches, dans le but d'assurer le bien-être intégral de la personne. Durant le travail d'accouchement ils peuvent être appliqués de façon topique à l'aide d'un massage ou avec vaporisateur. Si vous êtes en train d'utiliser une préparation, veuillez nous l'indiquer pendant l'accouchement, afin de voir si celle-ci est l'adéquate o s'il faut la changer.

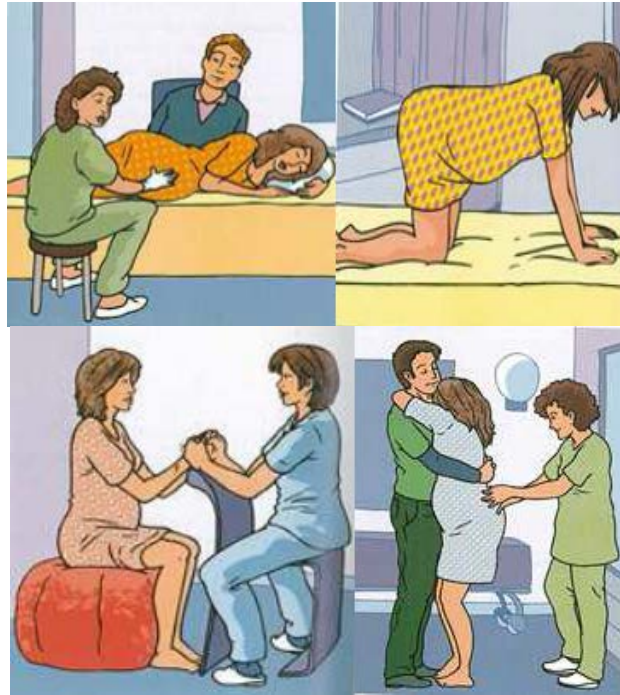
- **TENS :**
Cette méthode consiste à appliquer une impulsion électrique transcutanée qui apporte des bénéfices psychologiques et de l'autonomie. Les électrodes sont placées des deux côtés de l'épine dorsale, sur la partie moyenne et basse de la colonne. C'est la propre parturiente qui contrôle l'intensité du courant électrique pendant les contractions.

- **Immersion dans la baignoire de dilatation :**
L'immersion favorise la relaxation, réduit l'anxiété en stimulant la production d'endorphines, améliore la perfusion utérine, écourte la période de dilatation, augmente la sensation de contrôle de la douleur et la satisfaction de la parturiente.

- **Analgésie/ anesthésie péridurale.**



Positions recommandées pour vous aider pendant la dilatation :



Initiative Accouchement Normal. Document de consensus. FAME. 2007.

Positions recommandées pour vous aider pendant l'accouchement :



Initiative Accouchement Normal. Document de consensus. FAME. 2007.