

# SOULAGEMENT DE LA DOULEUR EN OBSTÉTRIQUE



*Les approches alternatives*

*Pour vous, pour la vie*

Le soulagement de la douleur demeure toujours une des grandes préoccupations des parents à l'approche de l'accouchement.

Nous vous proposons donc, plusieurs alternatives aux méthodes pharmacologiques ou à l'épidurale pour soulager la douleur et améliorer le confort durant le travail et l'accouchement.

Souvent, au cours de la grossesse, vous avez envisagé la méthode de soulagement de la douleur. Nous vous proposons, dans ce document, diverses façons non pharmacologiques pour améliorer votre confort lors du travail et l'accouchement.

## Respiration

Les respirations lentes et profondes sont utilisées tout au cours du travail pour :

- . assurer une meilleure oxygénation chez la mère et le fœtus;
- . favoriser la relaxation physique et mentale;
- . atténuer la douleur et l'anxiété;
- . entraîner une distraction de la douleur;
- . permettre au conjoint\* d'aider sa conjointe de façon active.

\* *le mot « conjoint » sera employé pour désigner toute personne significative.*

## **Relaxation**

La femme en travail peut entreprendre elle-même la relaxation si elle en est une adepte. Elle peut aussi se faire guider dans cette approche par son conjoint ou son infirmière.

**La relaxation passive ou active favorise :**

- . une amélioration de la circulation sanguine,
- . une détente complète,
- . une diminution de la tension musculaire,
- . une augmentation de la concentration,
- . un meilleur contrôle de soi.

## **Visualisation**

Cette technique d'auto-suggestion favorise la création d'une image mentale du travail et de l'accouchement (dilatation du col, descente du bébé dans le bassin). Quelques infirmières pratiquent la visualisation et peuvent vous guider dans cette approche.

### **La visualisation permet :**

- . d'induire la détente;
  
- . de bien récupérer entre les contractions;
  
- . de rendre le travail plus efficace;
  
- . d'obtenir un auto-contrôle du travail et de votre accouchement;
  
- . d'augmenter l'estime de soi.

## **Ballon**

Cette technique simple demande que la femme s'installe en position assise sur un gros ballon et se berce doucement en faisant des rotations du bassin.

**Cela permet :**

- . la diminution de la tension du bas du dos,
- . la rotation du bassin,
- . la mobilisation pendant le travail,
- . le rapprochement physique du couple,
- . la participation du conjoint au soutien de la future mère.

## **Massage**

Le massage peut être fait alors que la femme est au lit ou assise sur la chaise de massage. L'infirmière pourra démontrer au conjoint différentes techniques de massage.

**Les avantages du massage sont les suivants :**

- . une meilleure récupération de la future mère entre les contractions,
- . un contact chaleureux avec le conjoint,
- . la participation active du père,
- . une augmentation de lien d'attachement entre les partenaires,
- . un meilleur contrôle de soi,
- . la diminution de la douleur,
- . la détente.

## L'hydrothérapie

Le bain tourbillon peut être offert lorsque le travail actif est bien amorcé. Il offre les avantages suivants :

- . facilitation des mouvements,
- . effet de semi-apesanteur sur le corps,
- . décontraction musculaire,
- . effet de massage,
- . amélioration du retour veineux,
- . effet antalgique par une diminution de la sensibilité périphérique,
- . amélioration du bien-être général,
- . rafraîchissement du corps et de l'esprit,

Il est à noter que l'hydrothérapie accélère chez certaines femmes le rythme du travail.

Les infirmières de l'aile des naissances de l'HMR sont formées pour vous accompagner selon l'approche qui vous conviendra et qui répondra à vos besoins durant la période du travail.

Soyez assurées de notre disponibilité et de notre souci de répondre à vos attentes. Nous désirons contribuer à rendre votre expérience du travail et de l'accouchement unique et satisfaisante.

L'équipe de périnatalité et  
de la salle d'accouchement.



**Hôpital Maisonneuve-Rosemont**

**Adresse postale**

5415, boul. de l'Assomption

Montréal QC H1T 2M4

Téléphone: (514) 252-3400

---

Tous droits réservés

©HMR; Suzanne Roy, Colette Gagnon, 2004

CP-SFE-014