



**MÉTHODES DE  
SOULAGEMENT  
DE LA DOULEUR  
PENDANT LE TRAVAIL  
ET L'ACCOUCHEMENT**

Ce document a été réalisé par :

Le Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue

1, 9<sup>e</sup> Rue

Rouyn-Noranda (Québec) J9X 2A9

Téléphone : 819 764-3264

Télécopieur : 819 764-2948

Site Internet : <https://www.cisss-at.gouv.qc.ca>

ISBN 978-2-550-90539-4 (PDF)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2021

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée, à condition que la source soit mentionnée.

# TABLE DES MATIÈRES



Promouvoir un accouchement naturel.....	4
Musicothérapie.....	4
Visualisation.....	4
Recours à l'eau sous différentes formes.....	5
Massage.....	6
Qu'est-ce que l'endorphine.....	6
Et le partenaire dans tout ça?.....	6
Acupression.....	6
Points de pression.....	7
TENS.....	8
Respirations.....	8
Le mouvement et la variation des positions.....	9
Positions efficaces à adopter pendant le travail.....	10
Le moment est venu de pousser.....	14
Soulagement de la douleur avec des méthodes pharmacologiques.....	15
Remerciements.....	15
Références.....	15



L'expérience de la douleur lors de l'accouchement varie d'une femme à l'autre et d'un accouchement à l'autre.

C'est pour cette raison que nous allons vous présenter diverses méthodes de soulagement de la douleur.

Vous devez vous sentir libre d'adopter l'approche qui vous convient le mieux pour contrôler VOTRE douleur.

La douleur ressentie lors d'un accouchement est intense, il vous faudra l'appivoiser. Cette douleur peut vous surprendre et vous déstabiliser. Plus vous serez en contrôle, mieux vous vivrez ce moment intense.

## **PROMOUVOIR UN ACCOUCHEMENT NATUREL**

L'accouchement naturel bien vécu favorise :

- Un prompt rétablissement;
- Le lien d'attachement mère-bébé;
- L'initiation à l'allaitement;
- La satisfaction de la mère.

## **MUSICOTHÉRAPIE**

La musique permet de :

- Se détendre et se vider l'esprit;
- Diminuer le taux d'hormones de stress et augmenter la perception du confort;
- Détourner l'attention des contractions;
- Amplifier l'efficacité de la visualisation;
- Pratiquer les respirations en leur donnant un rythme;
- Stimuler la libération d'endorphines durant le travail.

La musique apaise au niveau physique, psychologique et spirituel.

## **VISUALISATION**

La visualisation permet de :

- Se préparer physiquement et mentalement au travail et à l'accouchement;
- Améliorer le bien-être mental et physique;
- Diminuer l'anxiété pendant la grossesse et le travail;
- Réduire l'intensité de la douleur;
- Augmenter la satisfaction maternelle;
- Aider à diminuer les peurs et la tension;
- Aider à remplacer les concepts négatifs préconçus de la naissance par des images positives puissantes.

## POUR PRATIQUER LA VISUALISATION

1. Relaxer et relâcher toute tension.
2. Faire le vide dans sa tête et se détendre.
3. Entrer complètement en soi.
4. Centrer son attention sur quelque chose en particulier.
5. Imaginer tous les détails en utilisant tous ses sens.
6. Autosuggérer à son cerveau ce qui va arriver.



## RECOURS À L'EAU SOUS DIFFÉRENTES FORMES

### L'IMMERSION DANS L'EAU

L'immersion dans l'eau pendant le travail actif favorise la relaxation, améliore l'efficacité du travail et favorise la naissance physiologique. De plus, la chaleur de l'eau permet de faciliter la circulation sanguine de l'utérus et aide à détendre les muscles.

Idéalement, votre ventre doit être complètement immergé dans l'eau. L'effet d'apesanteur que procure le bain permet une plus grande mobilité et aide bébé à mieux se positionner.

## COMPRESSES CHAUDES OU FROIDES

L'utilisation de compresses chaudes ou froides à l'endroit où la douleur est la plus intense permet de diminuer la perception de la douleur.

Les compresses peuvent être appliquées sur le dos, dans le cou, sur la poitrine, sur le visage ou à toute autre région douloureuse. Ces compresses peuvent être utilisées tout au long de l'accouchement.

## APPLICATION DE GLACE

La provocation d'une autre sensation ailleurs sur le corps à l'aide de cubes de glace stimule la libération d'endorphines.

Des études ont évalué le massage des points de pression avec des cubes de glace et elles ont découvert que cela est efficace pour diminuer la douleur lors du travail.

L'application de glace peut être faite durant les contractions à n'importe quel endroit désiré par la femme ou sur les points d'acupression.

## MASSAGE

Le massage fait en sorte que le corps libère des endorphines qui agissent naturellement comme analgésique et qui réduisent l'anxiété. Les endorphines sont responsables du sentiment de bien-être et d'euphorie.

Les experts expliquent que le massage améliore la circulation sanguine et bloque la transmission des sensations douloureuses.

Les massages peuvent être faits :

- Entre les contractions: friction au niveau du visage, de la tête ou du cou, dans le bas du dos, au niveau des jambes, du sacrum, des épaules, etc.
- Pendant les contractions: utiliser les points de pression au niveau des zones gâchettes.

## QU'EST-CE QUE L'ENDORPHINE?

L'endorphine endogène est une morphine naturelle secrétée par le CORPS pour se protéger de la douleur.

Pour favoriser la production des endorphines lors de l'accouchement, un certain abandon est nécessaire. Vous devez :

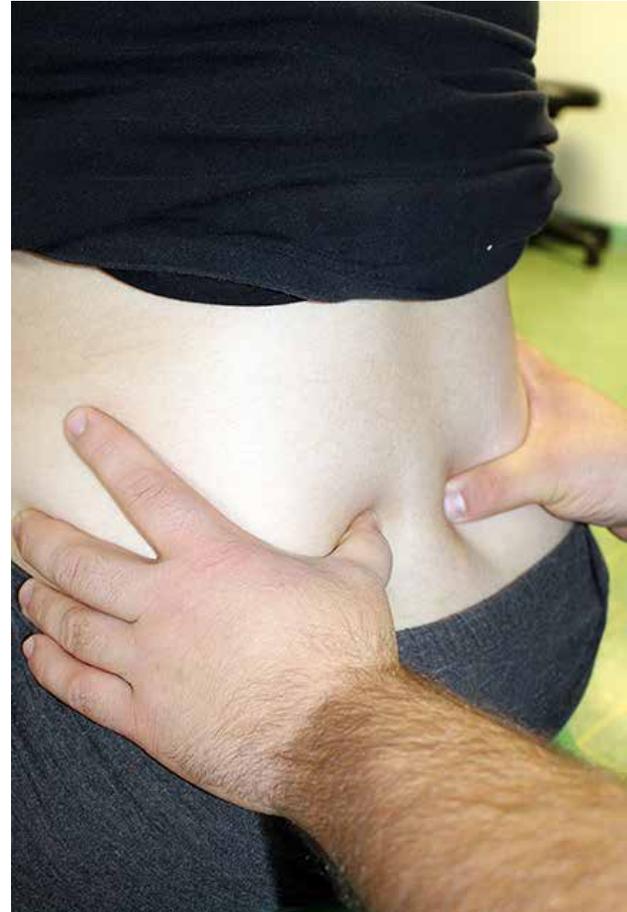
- Vous créer une bulle d'intimité que votre partenaire pourra protéger (éclairage tamisé, chuchotements, musique, etc.);
- Être à l'aise d'émettre des sons;
- Laisser aller à votre instinct et avoir confiance que votre corps sait comment accoucher;
- Laisser aux autres le soin de compter la fréquence des contractions, les heures, les centimètres de dilatation, etc.

## ET LE PARTENAIRE, DANS TOUT ÇA?

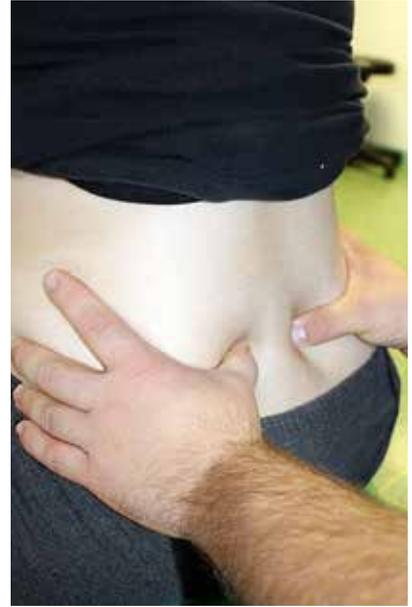
Il va pouvoir appuyer sur la gâchette!

## L'ACUPRESSION

Les points sur lesquels se concentrer pour stimuler la production d'endorphines s'appellent les « points gâchette ». En les connaissant, votre partenaire pourra avoir un rôle actif dans le processus de réduction de la douleur. Il est donc indispensable qu'il participe à cette préparation pour apprendre les gestes fondamentaux.



## LES POINTS DE PRESSION



## TENS

Le TENS est un appareil qui consiste à appliquer une impulsion électrique de faible intensité au bas de votre dos, causant une sensation de picotement.

Cette stimulation des nerfs bloquerait les influx douloureux, favoriserait le relâchement d'hormones antidouleurs (endorphines) et réduirait l'anxiété. L'intensité de l'appareil est gérée par la patiente ou son partenaire.

**NE JAMAIS UTILISER CET APPAREIL LORSQUE VOUS N'ÊTES PAS EN TRAVAIL.**

## LES RESPIRATIONS

La respiration est un élément important qui permet de diminuer le stress et l'anxiété.

Pendant la grossesse et au moment de l'accouchement, une respiration lente et profonde :

- Procure une meilleure oxygénation à la mère et au bébé;
- Favorise la détente physique et mentale;
- Accroît la concentration de la mère et l'aide à contrôler ses pensées.

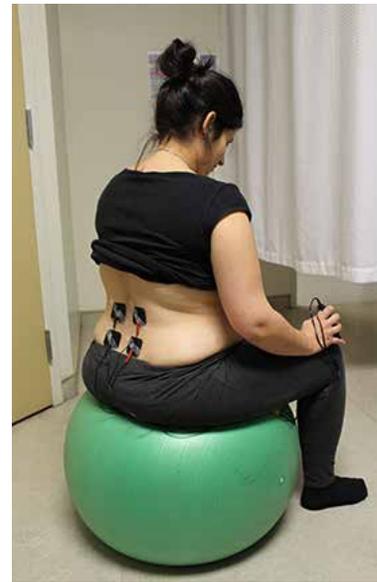
### SOLLICITER UN PEU D'AIDE POUR BIEN RESPIRER

Garder une respiration régulière et se relaxer à chaque expiration peuvent s'avérer très difficile pendant une contraction douloureuse ou quand vous êtes fatiguée et l'accouchement est long. C'est à ce moment que le soutien de votre « partenaire » d'accouchement est essentiel. Il peut vous aider à bien respirer en imitant les gestes à faire à vos côtés.

L'allongement du haut du corps permet une bonne respiration et favorise l'alignement du bébé dans le bassin, et ce tout au long du travail et de l'accouchement.

Essayez d'avoir un contact visuel avec votre partenaire, il peut vous tenir la main ou mettre son bras autour de vos épaules. Vous pourrez alors suivre le rythme de sa respiration au fur et à mesure qu'il inspire par le nez et expire lentement par la bouche. Entraînez-vous ensemble pendant la grossesse.

Au début, vous pourriez vous sentir tous les deux un peu déstabilisés. Toutefois, la respiration en duo peut vraiment faire la différence pendant le processus d'accouchement.



## LA RESPIRATION LENTE ET PROFONDE

Inspirez d'abord profondément par le nez en gonflant le ventre et en pinçant les lèvres puis expirez lentement. Répétez pendant toute la durée de la contraction.



**Utile lors de la phase active.**

## LA RESPIRATION DE TRANSITION

Ce mode de respiration convient bien lors de la phase transitoire, au moment où le travail est le plus intense et que la respiration lente devient impossible à utiliser. Elle devient particulièrement utile lorsque la dilatation n'est pas complète et que l'envie de pousser s'intensifie.

Elle se pratique comme suit : inspirez profondément en gonflant le ventre, puis expirez en deux petits coups et terminez en expulsant l'air des poumons.

## LA RESPIRATION NON BLOQUÉE

Cette respiration est utilisée lors des poussées. Vous prenez une grande inspiration en gonflant le ventre et vous expirez très lentement en pinçant les lèvres de façon à laisser échapper l'air graduellement.

La respiration non bloquée a comme avantage de réduire la descente des organes et diminue la fatigue maternelle.

## LA RESPIRATION BLOQUÉE

Cette respiration est utilisée lors des poussées. Vous prenez une respiration, puis vous laissez aller. Ensuite, vous inspirez profondément, vous bloquez et vous poussez le plus longtemps possible puis vous reprenez rapidement de l'air, vous bloquez et vous poussez de nouveau.

## LE MOUVEMENT ET LA VARIATION DES POSITIONS

Marcher entre les contractions et changer fréquemment de position stimulent la progression du travail, facilitent la descente du bébé dans votre bassin, diminuent votre perception de la douleur, réduisent également la durée du travail et augmentent votre confort ainsi que le bien-être de votre bébé.

Pendant le travail, il est conseillé de changer de position toutes les 15 à 30 minutes. Éviter de rester couchée sur le dos pendant plus de 30 minutes.

**LE MOT D'ORDRE LORS DU  
TRAVAIL = BOUGER !!!**

## MÉTHODE DE GASQUET

### Positions efficaces à adopter pendant le travail

Voici des positions efficaces à adopter pendant le travail:

- **Position verticale** (assise, debout, accroupie, suspendue): favorise la descente du bébé, qui va davantage appuyer sur le col, et cela accélère la dilatation;
- **Position latérale** (couchée sur le côté): permet le repos tout en facilitant la progression du travail;
- Position à **quatre pattes ou penchée vers l'avant**: peut aider la rotation du bébé et soulager la douleur au bas du dos.

Le positionnement influence beaucoup l'ouverture du bassin. Pour bien vous permettre de comprendre, voici des images vous montrant l'ouverture du bassin selon la position des jambes.

1. Les positions qui permettent d'ouvrir le bassin supérieur favorisant l'engagement du bébé dans le bassin.
2. Les positions qui permettent d'ouvrir le bassin favorisant la sortie du bébé lors des poussées.



**Penser à vous bercer et à détendre votre dos entre deux contractions!**

### Debout

Position qu'on favorise lorsque le bébé est haut et non engagé dans le bassin.



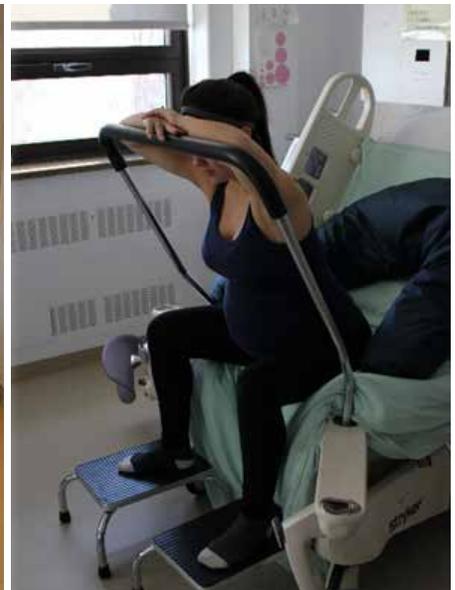
## Accroupie

Favoriser cette position si vous avez mal dans le dos ou au nerf sciatique.  
Faire des mouvements de droite à gauche.



## Assise

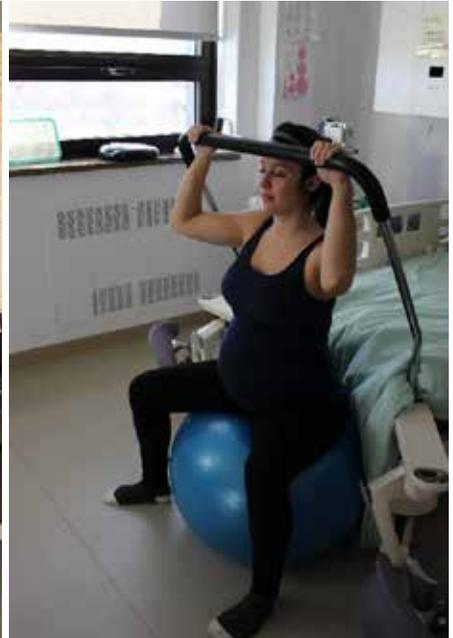
Position qui permet à la mère de se reposer entre les contractions utérines.  
Conserve la gravité et aide ainsi le bébé à descendre et à augmenter son appui sur le col.



## Ballon

Favorise la descente du bébé.

Faire des mouvements de droite à gauche ou de petits sauts de haut en bas.

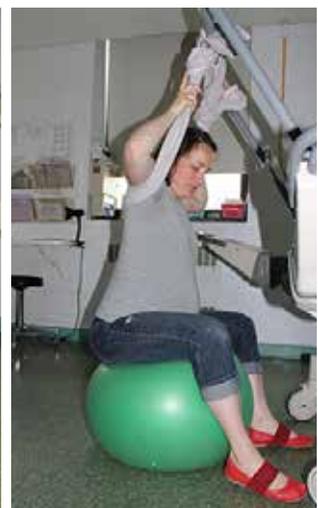


## Suspension avec ou sans ballon

Position agréable pour soulager le dos;

Permet au conjoint de faire des points de pression;

Faire des mouvements de droite à gauche ou de petits sauts de haut en bas.



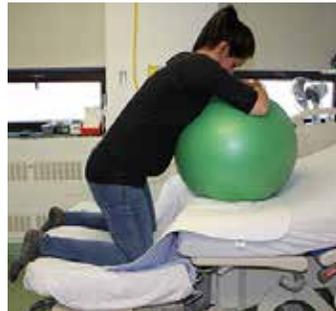
### Sur le côté

Diminue la tension au niveau des reins et permet une respiration abdominale automatique;  
Détend le ventre et permet le massage du dos.



### À quatre pattes

Aide le bébé à se positionner et à s'engager au niveau du bassin.



### Sur le dos avec le ballon ou sans ballon

Certaines femmes se sentent mieux couchées, surtout quand le travail est très rapide ou, au contraire, très long et qu'elles sont fatiguées.

Le ballon plat sous les fesses est une bonne option pour la mobilité du bassin.



## LE MOMENT EST VENU DE POUSSER

### MÉTHODE DE GASQUET

Voici des positions efficaces à adopter pendant les poussées.



## **SOULAGEMENT DE LA DOULEUR AVEC DES MÉTHODES PHARMACOLOGIQUES**

Il arrive que la douleur demeure insoutenable malgré les méthodes de soulagement non pharmacologiques et que les mamans optent pour un moyen de soulagement pharmacologique. Ceux-ci comprennent les analgésiques de type narcotiques et l'analgésie épidurale (péridurale).

Il se peut que votre condition médicale sur le moment nécessite d'opter aussi pour des méthodes pharmacologiques. Malgré l'utilisation des méthodes pharmacologiques, il faut garder en tête que le mot d'ordre de BOUGER reste de mise.

Vous devez vous sentir libre de votre décision et, surtout, vous devez vous donner le droit de changer d'idée en cours de travail.

Pour prendre une part active dans votre choix de méthodes de soulagement de la douleur, il est important de bien vous informer à ce sujet. Assurez-vous que les informations que vous recevrez proviennent de sources sérieuses et vérifiables.

## **REMERCIEMENTS**

Un énorme merci à Charlotte Barrette et son conjoint Jean-Sébastien Gosselin, Katie Larochelle, Marie-Ève Girard et sa fille Éloïse Legault, Andréa Lemire, Cathy Roy, Joannie Lambert ainsi que Jocelyne Girard pour votre participation lors de la séance photo. Votre temps nous a été précieux et nous sommes fières du résultat de notre projet.

Caroline Gélinas et Audrey Lambert

## **RÉFÉRENCES**

- DE GASQUET Bernadette, Accouchement, la méthode de Gasquet, Marabout, Paris, 2012.
- BONAPACE, Julie. Accoucher sans stress avec la méthode Bonapace. Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2013.
- SOGC



**Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de l'Abitibi-  
Témiscamingue**

**Québec** 