

LE CARNET DU COMPAGNON DE NAISSANCE

Déclenchement du travail – demeurer calme et détendue

Pendant la nuit

- Dormir jusqu'à ce que les vagues soient espacées de 5 à 6 minutes.

Position

- Adopter toute position confortable pour la mère.

Respiration

- Utiliser la respiration de détente ou la respiration de la vague.

Durant le jour

- Continuer les activités où la mère est confortable.
- Visualiser le bouton de rose qui s'épanouit ; diriger le souffle doucement vers le vagin.
- Réécouter les affirmations de naissance et écouter les enregistrements.
- Demeurer à la maison jusqu'à ce que la mère sente le besoin d'aller à l'hôpital ou à la maison de naissance.
- Se détendre pendant les vagues : appeler le médecin/sage femme lorsque les vagues sont aux 5 à 6 minutes.

Arrivée à l'hôpital – triage

- Les formulaires d'enregistrement et le plan de naissance sont déjà dans le dossier ; demander à être accompagnés par une infirmière qui a l'expérience d'accouchements naturels ; spécifier que vous ne voulez pas de péridurale.
 - Parler de vos choix à l'infirmière ; tamiser l'éclairage, mettre de la musique, poser l'affiche à la porte.
 - Apporter des draps et des oreillers supplémentaires.
 - Retourner à la maison si le col est ouvert à moins de 4cm ; se mettre à l'écoute de son corps et du bébé.
- #### Pendant que le travail progresse – amincissement et ouverture
- Garder la mère bien hydratée.

- Changer fréquemment de position pour aider le bébé à se tourner – latérale, sur le dos, dans le bain ou la douche, sur le ballon de naissance, debout, assise sur une chaise ou sur la toilette.
- Placer deux ou trois oreillers entre les genoux en position latérale.
- Placer des oreillers sous les genoux, la tête et les épaules ; élever la tête de lit si la mère est sur le dos.
- Rester en contact avec le bébé.
- Faire la **respiration de la vague** pendant la phase d'amincissement et d'ouverture ; comptant de 1 à 25 +, en inspirant et en expirant.
- Visualiser qu'on gonfle un ballon. **Seul le ventre se gonfle.** Le reste du corps est mou comme une poupée de chiffon.
- La mère se concentre sur son corps et sur son bébé et elle entre dans un état amnésique profond.

Pendant la phase de naissance

- La mère exprime le besoin de changer de type de respiration pour commencer la respiration de naissance alors qu'elle est presque complète.
 - La mère suit le rythme de son corps, apaisant et calmant les vagues.
 - La mère adopte toute position confortable pour favoriser la respiration de naissance – latérale, en «J» incliné, sur le siège de toilette ou le banc de naissance.
 - Si requis, les encouragements sont donnés uniquement par le compagnon de naissance ou l'accompagnante à la naissance.
 - La mère garde ou adopte la position de naissance qui est la plus confortable pour elle : la grenouille, semi-acroupie, sur le banc de naissance, appuyée sur le compagnon de naissance, latérale, en «J» incliné, à quatre pattes.
- #### Établir le lien d'attachement
- Selon leur volonté, la mère ou le compagnon de naissance reçoit le bébé.
 - La mère retire tout vêtement ou tissu qui risque de nuire et le bébé est placé directement sur son ventre, sous une couverture chaude, pour établir un contact peau à peau. Le compagnon de naissance participe.
 - Le bébé est mis au sein pour la première tête.
 - On continue à développer le lien d'attachement.

Les encouragements du compagnon de naissance pendant la naissance

Pour passer le temps entre les vagues, lire des textes humoristiques. Le rire relaxe la région pelvienne et aide à se concentrer sur le mouvement de descente dans le corps de la mère.

Voici les suggestions que le père pourra faire :

Entre les vagues, pendant la phase d'amincissement et d'ouverture – en douceur et au hasard

- Détends-toi, laisse-toi aller dans la détente.
- Chaque muscle est mou et détendu : tu te sens calme et paisible.
- Ton corps est mou, parfaitement détendu et serein.
- Redonne à ton corps le contrôle de la naissance.
- Détends-toi et fais confiance à ton corps qui sait quoi faire.
- Tu te sens si calme, si confortable, si paisible.

Pendant les vagues – en douceur mais avec plus d'emphase et d'autorité

- Ton corps est complètement relâché ; suis ta respiration.
- Fais confiance à ton corps ; prends de longues respirations profondes.
- Gonfle le ballon ; donne-lui une couleur ; gonfle-le encore plus, encore plus.
- Inspire, encore, encore ; gonfle ce ballon – inspire LENTEMENT.
- Le corps mou, les bras mous, les jambes molles.
- Laisse monter le souffle seulement dans la partie de ton corps qui donne naissance.
- Le corps mou, les épaules molles, la poitrine détendue.
- Prends une longue inspiration ; travaille avec ton bébé.
- Ton bébé et toi travaillez ensemble.
- Inspire lentement, longuement.
- Relâche et détends-toi vers le bas maintenant.

Pendant la respiration de naissance – avec amour

- Souffle de l'amour à notre bébé.
- Souffle ton énergie d'amour jusqu'au bébé.
- Prépare-lui la voie pour qu'elle soit lisse et agréable.
- Fais ce que te dit ton bébé et ton corps.
- Ouvre la voie à ton bébé.
- Souffle doucement ton bébé vers le bas.
- Ton corps suit les directives du bébé.
- Délicatement, doucement, souffle de l'amour à ton bébé.
- La voie est maintenant ouverte et lisse.
- Le bébé glisse facilement, doucement vers l'extérieur.