PACK JOUR J

Postures du détroit supérieur

Quand ton bébé s'engage dans l'entrée du bassin : les postures à connaître pour le jour J.

Détroit supérieur
L'entrée · contre-nutation

Détroit moyen
La transition · asymétrie

Détroit inférieur
La sortie · nutation

🚪 C'est quoi ?

Le détroit supérieur est « l'entrée » du bassin, la première porte que ton bébé doit franchir : c'est ce qu'on appelle l'**engagement**.

🦴 Ce que fait ton bassin

Les postures travaillent la **contre-nutation** du sacrum, obtenue naturellement quand tes genoux sont ouverts vers l'extérieur et tes hanches en rotation externe. Le promontoire, la base de ton sacrum, recule légèrement : l'entrée du bassin s'élargit et facilite l'engagement de la tête de ton bébé.

🔎 Les signes que te donne ton corps

- **Une pression pelvienne forte,** qui peut aussi se situer au niveau du sacrum.
- **Ta respiration est « allégée »** et facilitée, car tu gagnes de l'espace sous ton diaphragme.
- **Une envie soudaine de faire pipi,** car ton bébé appuie encore plus sur ta vessie.
- Et surtout, **tu sens que ton baby « est descendu ».**

🧘 Les postures à essayer

Entraîne-toi avec ton accompagnant avant le jour J, plusieurs fois, pour avoir les gestes en tête : tu ne peux pas savoir à l'avance lesquelles tu préféreras. **Le jour J, essaie toutes les positions pour trouver CELLE dans laquelle tu te sens le plus confortable.**

- [ ] **Chameau,** avec les genoux écartés et le buste incliné vers l'arrière
- [ ] **Assise** sur un ballon ou au sol, les genoux bien écartés
- [ ] **Angle lié ou 90/90,** avec des petits mouvements du bassin
- [ ] **Squat sumo,** avec pieds et genoux ouverts
- [ ] **Squat profond,** avec pieds et genoux ouverts
- [ ] **Fente latérale,** avec les genoux bien ouverts
- [ ] **Debout penchée,** genoux écartés, en réalisant des cercles ou des mouvements avec ton bassin
- [ ] **Quadrupédie,** avec les genoux bien ouverts
- [ ] **Pose de l'enfant large,** avec les genoux écartés
- [ ] **Assise en tailleur,** genoux ouverts vers le sol

🛏️ Si péridurale très dosée

- [ ] **La barre au-dessus du lit :** aide-toi-en si ta maternité en a une (tu peux l'ajouter dans ton projet de naissance)
- [ ] **Coucher latéral,** avec les genoux ouverts et un ballon cacahuète ou un gros coussin entre tes genoux
- [ ] **Coucher dorsal,** avec une serviette roulée dans le bas du dos, juste au-dessus des fesses, jamais sous le sacrum (il reste libre de bouger), et les genoux ouverts. Dos du lit incliné, sans te tasser vers l'avant (pression abdominale). Ton accompagnant t'aide à garder les genoux ouverts.

💡 **Petit point technique :** la position gynécologique classique, allongée sur le dos avec les pieds dans des étriers, n'est pas la plus favorable : elle bloque le sacrum, fige le bassin et t'empêche de bouger, d'utiliser la verticalité et la gravité. Même avec une péridurale très dosée, les solutions ci-dessus améliorent au maximum cette position pas idéale.

© 2026 Faustine Clavier Coaching | Postures du détroit supérieur | Tous droits réservés. Toute reproduction, diffusion ou revente, même partielle, est interdite.
Ces informations ne remplacent pas l'avis de ton médecin, de ton professionnel de santé.

📸 Les postures en images

Les captures viennent de la vidéo de la leçon : tu retrouves chaque posture en mouvement dans ton espace.



Le chameau, genoux écartés



Assise, genoux bien écartés



Le squat sumo



Le squat profond



À quatre pattes, genoux bien ouverts



La posture de l'enfant large



Péridurale : sur le côté, genoux ouverts, ballon entre les genoux



Péridurale : sur le dos, serviette roulée dans le bas du dos, au-dessus des fesses

🤝 Pour ton accompagnant

Il s'engage ? Allez hop, genoux ouverts ! (Lis cette fiche avant le jour J pour avoir les postures et les signes en tête, et les rappeler à ta partenaire ou ton partenaire au fur et à mesure.)

Et au moment de pousser : **Respiration du Périnée™ Inversée,** avec ton poing, un Winner Flow ou ta glotte légèrement resserrée. Jamais d'apnée.

© 2026 Faustine Clavier Coaching | Postures du détroit supérieur | Tous droits réservés. Toute reproduction, diffusion ou revente, même partielle, est interdite.
Ces informations ne remplacent pas l'avis de ton médecin, de ton professionnel de santé.