PACK JOUR J

Postures du détroit inférieur

Pour la sortie de ton bébé : les postures en nutation et le réflexe à avoir.

Détroit supérieur
L'entrée · contre-nutation

Détroit moyen
La transition · asymétrie

Détroit inférieur
La sortie · nutation

🚪 C'est quoi ?

Le détroit inférieur représente la **« sortie »** de ton bébé, le moment tant attendu !

🦴 Ce que fait ton bassin

Les postures travaillent la **nutation** du sacrum, le mouvement inverse de celui du détroit supérieur : le promontoire avance, ton coccyx recule. Ce double mouvement écarte tes ischions et tes épines sciatiques et libère l'espace de sortie. La nutation s'obtient en **rapprochant tes genoux** et en **ouvrant tes talons** vers l'extérieur, cuisses en rotation interne.

🔎 Les signes que te donne ton corps

- **Une ÉNORME envie de pousser,** irrépressible : la fameuse « poussée réflexe ».
- **Le célèbre « cercle de feu »,** qui peut donner une sensation de brûlure intense mais courte.
- Certaines mamans disent qu'elles sentent **leur baby qui « pousse de l'intérieur ».**

🧘 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.**

- [ ] **Quadrupédie** en nutation
- [ ] **Accroupie** en nutation
- [ ] **Grenouille** en nutation
- [ ] **Debout penchée** avec support, genoux et pieds rentrés vers l'intérieur, en nutation
- [ ] **Debout** en nutation, en te tenant à un mur, à ton accompagnant ou à des lianes : beaucoup de mamans accouchent debout !
- [ ] **Semi-debout, semi à quatre pattes,** en te tenant
- [ ] **Position accroupie,** genoux serrés et talons écartés

🛏️ Si péridurale très dosée

- [ ] **Coucher latéral,** avec les genoux fermés (en nutation). Ton accompagnant peut mettre son épaule sous ton pied ou tenir ta cheville, et glisser un coussin ou une serviette roulée sous ton genou.
- [ ] **Coucher dorsal,** avec les genoux fermés (en nutation) et une serviette roulée dans le bas du dos, juste au-dessus des fesses, jamais sous le sacrum (il reste libre de bouger). Dos du lit légèrement incliné, jamais tassée : aide-toi de la barre au-dessus du lit, et ton accompagnant peut tenir tes talons ouverts.

💡 **Petit point technique :** la position gynécologique classique, cuisses écartées et en rotation externe dans les étriers, produit exactement l'effet inverse : elle bloque la rétropulsion du coccyx et empêche la nutation, donc elle limite l'ouverture de la sortie au moment où tu en as le plus besoin. En plus, elle t'empêche d'utiliser la gravité et la verticalité, et limite beaucoup tes mouvements. Normalement, personne ne peut t'obliger à accoucher sur le dos les genoux écartés, sauf en cas d'urgence vitale.

© 2026 Faustine Clavier Coaching | Postures du détroit inférieur | 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.



À quatre pattes, genoux serrés



Accroupie, genoux serrés et talons écartés



La grenouille, en nutation



Debout, genoux serrés et talons ouverts



Péridurale : sur le côté, ton accompagnant tient ta cheville



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

🤝 Pour ton accompagnant

C'est la sortie ! Genoux rapprochés, talons ouverts ! (Lis cette fiche avant le jour J pour avoir les postures et les signes en tête.)

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 inférieur | 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.