

BOÎTE

Douce naissance

www.dominiqueaccompagnante.com



Créer par Dominique.accompagnante

B O Î T E D O U C E N A I S S A N C E



LA PRÉPARATION EN VUE DE TON ACCOUCHEMENT

Voici un outil conçu pour t'aider et t'informer pour une meilleure préparation à l'accouchement peu importe ta vision de la naissance de ton bébé. Il est important que tu te sens rassurée, confiante et prête à accoucher.

D O M I N I Q U E A C C O M P A G N A N T E . C O M



DOMINIQUE

ACCOMPAGNANTE À LA NAISSANCE

Pourquoi avoir créé la boîte douce naissance?
Je trouve que le suivi lors de la grossesse est plutôt basé sur le quantitatif et peu sur le côté émotionnel qu'une future maman peut vivre à travers sa grossesse et sa préparation à l'accouchement. Cette boîte vise la préparation mentale, physique et celle de ton partenaire. Il est prouvé qu'une bonne préparation augmente la satisfaction de l'expérience vécue de la maman et une naissance plus paisible.

[DOMINIQUEACCOMPAGANTE.COM](https://dominiqueaccompagante.com)

Guide du partenaire



Le guide du partenaire permet de l'outiller pour vous accompagner pleinement et adéquatement durant l'accouchement:

Un guide d'acupression

Un guide du rôle du partenaire (feuille aide-mémoire)

Préparation du corps



La préparation de ton corps commence par prendre conscience de son périnée par des exercices. D'autres exercices et médecines alternatives influencent ta préparation en vue de ton accouchement. Dans cette section, diverses exercices et positions seront suggérés.

Préparation mentale



La préparation mentale en vue de ton accouchement commence par la compréhension des contractions , des hormones sécrétées durant ton accouchement ainsi que des exercices de respiration.

Valise: lieu de naissance



Voici un guide pour vous aidez à mettre des essentiels dans les valises de maman, papa et bébé selon mon expérience. De plus, comment démystifier la philosophie du lieu de naissance de ton bébé.

Affirmations positives et pré-travail

Il est important de s'entourer d'affirmations positives durant la grossesse en vue de ton accouchement pour ainsi AUGMENTER ta confiance. De plus, j'offre un guide pour t'accompagner lors du pré travail quand les contractions s'installent en vue de ton travail actif.

@dominiqueaccompagnante

Boîte
Douce
Naissance



1

CHAPITRE

GUIDE DU PARTENAIRE

DOMINIQUEACCOMPAGNANTE.COM

PRÉPARATION

Familiarisez vous avec le plan de naissance de votre partenaire pour ainsi mieux comprendre ses préférences pour son accouchement. C'est votre rôle de revendiquer ses droits et ses désirs. Il est important de vous impliquer dans la préparation.



SOUTIEN PHYSIQUE

Le soutien physique peut prendre plusieurs formes tel que faire des points de pression, participer au massage périnéale, faire des massages dans le bas du dos, offrir des compresses d'eau froide lorsqu'elle a chaud durant la poussée, offrir de l'eau fraîche même si elle ne le demande pas.

SOUTIEN ÉMOTIONNEL

Il est important pour le partenaire de demeurer calme, d'être rassurant et d'encourager sa conjointe. Vous êtes une équipe et vous êtes son pilier durant l'accouchement. Soyez à l'écoute de ses besoins et de ses préoccupations.





TES DROITS: GROSSESSE & ACCOUCHEMENT

la femme enceinte a des droits qui doivent être respectés par le personnel médical

EN TOUT TEMPS

VOUS AVEZ LE DROIT
de consulter la totalité
de votre dossier.

Pendant votre grossesse

VOUS AVEZ LE DROIT...

- D'être informée de façon satisfaisante sur le déroulement de votre grossesse, sur le travail et l'accouchement et l'allaitement.
- De choisir le ou la professionnelLE qui vous suivra durant votre grossesse, que ce soit un médecin ou une sage-femme, et d'avoir la possibilité de changer de professionnelLE, peu importe le moment de votre grossesse.
- D'être informée sur les différents lieux de naissance (hôpital, maison de naissances, domicile), sur ce qui les caractérise (routines, règlements, taux et type d'interventions) et de les visiter.
- D'être informée des limites et des effets indésirables des médicaments et interventions suggérés.
- De refuser les médicaments et les traitements qui vous sont proposés.
- D'obtenir de votre professionnelLE des informations sur les alternatives aux médicaments et aux interventions proposés.
- D'être informée sur la possibilité pour vous d'avoir un accouchement vaginal même si vous avez déjà eu une césarienne (AVAC).
- De demander, au besoin, l'avis d'unE deuxième professionnelLE concernant une question qui vous préoccupe.

Pendant le travail et l'accouchement

VOUS AVEZ LE DROIT...

- De vivre le travail et la naissance de votre bébé à votre rythme et sans intervention que vous ne souhaitez pas.
- D'être accompagnée par les personnes de votre choix pendant toute la durée du travail et de l'accouchement.
- De refuser d'être examinée par des étudiantEs.
- D'être informée des motifs et des effets, pour vous et votre bébé, de toutes les interventions (déclenchement, stimulation, forceps, épisiotomie, péridurale, calmant, monitoring continu, sérum, etc.) et de refuser celles que vous ne jugez pas pertinentes.
- De boire et de manger en tout temps.
- De pousser et d'accoucher dans la position qui vous convient le mieux.
- De limiter le nombre de personnes lors de la naissance de votre enfant (proches et intervenantEs).

Si on vous dit que vous devez avoir une césarienne

VOUS AVEZ LE DROIT...

- De connaître les raisons médicales nécessitant une telle intervention et les alternatives possibles.
- D'être informée sur les différents types d'anesthésie disponibles et de choisir celui qui vous convient.
- D'être accompagnée de votre conjoint ou d'une personne significative et ce, en tout temps.

Après la naissance de votre enfant

VOUS AVEZ LE DROIT...

- D'avoir un contact peau à peau avec votre bébé et ce, dès sa naissance et de le garder dans vos bras le temps qu'il vous convient.
- De cohabiter avec votre enfant en tout temps, quel que soit le nombre d'occupants de la chambre.
- De connaître les raisons des examens et des interventions proposés pour votre enfant, de les refuser ou de les retarder (gouttes dans les yeux, injection de vitamine K, tests sanguins, etc.)
- De demander que des arrangements soient pris afin que la personne significative de votre choix puisse demeurer avec vous le jour comme la nuit.
- D'allaiter votre bébé à la demande et d'exiger qu'aucun supplément (eau, lait artificiel) ne lui soit donné.
- D'avoir à votre disposition une ressource adéquate pour vous aider à allaiter.
- D'exiger de ne pas être dérangée, selon vos besoins de repos ou d'intimité, par les routines de l'établissement.
- De refuser les médicaments proposés si vous ne les jugez pas nécessaires.
- De quitter l'établissement de santé dès que vous le souhaitez et ce, même si votre congé n'a pas été signé par unE professionnelLE.
- Si votre bébé doit être hospitalisé, de bénéficier de toute mesure facilitant votre présence constante auprès de lui (conditions minimales pendant votre séjour et poursuite de l'allaitement).

COMMENT SOUTENIR SA PARTENAIRE?

aide mémoire

Créer une ambiance calme et douce
à l'arrivée (lumière, musique)

Respirer avec elle

Faire des compresses chaudes
dans le bas du dos

Aider la à manger et à
s'hydrater aussi longtemps que
possible

Rester en contact étroit & physique
avec elle (visuel, caresse, massage)

Exprimez-lui des mots
d'encouragement et d'amour

@dominiqueaccompagnante

L'impact des mots

L'accouchement est autant une épreuve physique que mentale, alors l'impact des mots de ton partenaire peut faire toute la différence pour faire ressortir cette force puissante qui habite en toi.

Tu m'impressionnes par ton endurance et ta force, chérie.

Je t'aime, tu fais tellement un beau travail pour la naissance de notre bébé.

Tu pousses comme une lionne, lâche pas !

Tu es courageuse, tu gères cela comme une guerrière.

GUIDE D'ACUPRESSION



L'acupression peut être utilisé comme un outil de gestion de la douleur. Cette technique soulage efficacement la douleur des contractions. Je vous encourage à vous pratiquer une fois avant le grand Jour.

@dominiqueaccompagnante

Marche à suivre:

Lors d'une contraction, appliquez une forte pression sur l'un de ces points. Lorsque la contraction est passée, relâchez et masser la zone ou mettre de la chaleur.

① POINTS LIAOS



Comment?

Les pouces sont situés au niveau des fossettes du sacrum.

Effet?

Soulage les contractions ressenties dans le bas du dos

Favorise la descente du bébé

Active les contractions

Comment?

Entre le 1er orteil et le 2e orteil à l'intersection des deux os.

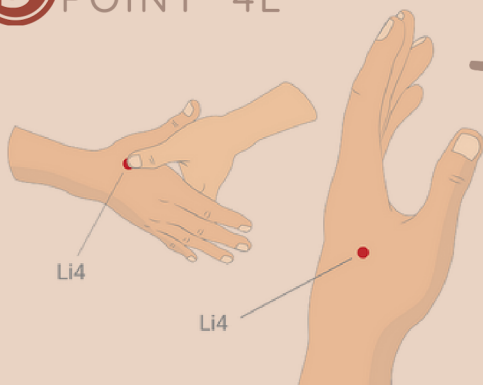
Effet?

Relâche le col de l'utérus

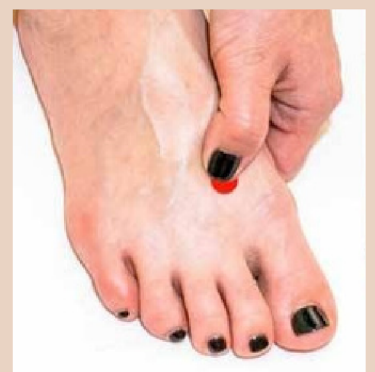
Apaise les tensions

Permet de se recentrer

③ POINT 4L



② POINT 3 F



Comment?

Sur le plus haut point du muscle entre la base du pouce et de l'index.

Effet?

Soulage et régularise les contractions.

SENSIBILISATION AU BABY BLUE

Qu'est-ce que c'est?

Le baby blue est une déprime passagère qui se manifeste dans les jours suivants l'accouchement. Cela dure en moyenne quelques jours voire une semaine.

Les symptômes courants sont de la tristesse, de la sensibilité émotionnelle, des sautes d'humeurs, de la fatigue et de l'anxiété.

Comment le partenaire peut soutenir?

Le partenaire joue un rôle crucial afin de traverser cette dure phase post-partum. Il est important d'être à l'écoute, empathique, de ne pas banaliser ses émotions, lui rappeler que c'est temporaire que la parentalité s'apprend avec le temps.

BREF tout simplement être présent et compatissant!



2

CHAPITRE

PRÉPARATION DU CORPS

LA PRÉPARATION DU CORPS

La préparation du corps de la femme en vue de son accouchement diffère selon ses croyances et sa vision face au déroulement de la naissance de son bébé. Toutefois certaines pratiques telles que le yoga prénatal, le ballon d'exercice, le massage périnéale ainsi que les médecines alternatives sont toutes des techniques aidantes pour préparer son corps à vivre l'intensité des contractions.

Dans ce chapitre, je t'explique en détail comment effectuer le massage périnéale, les différentes médecines alternatives selon tes besoins en fin de grossesse ainsi que quelques suggestions de positions à favoriser lors de ton accouchement pour que tes contractions soient plus efficaces.





YOGA

Voici un exercice que tu peux intégrer dans ta routine de la semaine (3x par semaine).

Yoga prénatal

Les bienfaits :

Développe la force et l'endurance du corps
comme du mental

Conscience de son corps de femme enceinte et
du périnée

Renforce la connexion avec le bébé

Détente et renforcement du dos

Tonifie l'ouverture du bassin

Active la circulation sanguine et réduit les
jambes lourdes

Apaise les maux de dos et les douleurs
ligamentaires



Coup



ROUTINE :Lara Dutta (youtube)

BENEFITS

MÉDECINE ALTERNATIVE

Voici différentes pratiques selon les
besoins de la femme enceinte

1

Chiropraxie



Facilite le bon
fonctionnement du
bassin durant ton
accouchement

2

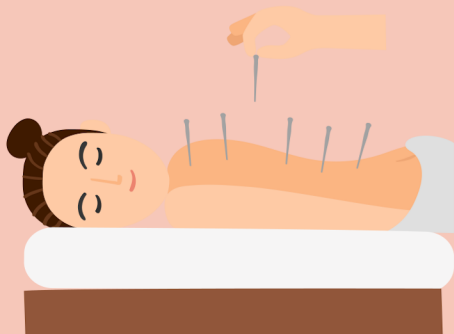
Ostéopathie



En vue de ton
accouchement
vers la fin du 8e mois
pour ainsi préparer
ton bassin

3

Acupuncture



Favoriser
l'assouplissement du col
de l'utérus et du périnée
Diminue le stress relié à
l'accouchement
Favorise les
contractions si le terme
est dépassé

Il est important de prendre soin de son corps en vue de
l'accouchement en lien avec vos croyances



Les mouvements durant l'accouchement

Laisse ton corps te guider par les positions auxquels tu es le plus confortable et qui te soulage le plus. L'intensité des contractions t'oblige à bouger, à faire des mouvements de balancement et d'asymétrie.

POURQUOI?

Naturellement, ton instinct dicte à ton corps de bouger pour ainsi aider à favoriser la dilatation plus efficace mais aussi la descente de ton bébé. Il est très rare de voir une femme gérer ses contractions naturellement coucher sur le dos, voici la raison.

Le Kâmasûtra d'accouchement peut t'inspirer à adopter des positions variées et favorables pour l'avancement de ton travail.

Kamasutra d'accouchement

12 positions durant le travail



2 pattes



La soutenue



La câliné



La squat



La murale



La balancé



Le slow



La bien collée



La baigneuse



La pensive



La poussée



Demi tango

PRÉPARATION DU CORPS

Le périnée

Son rôle



Le périnée est un ensemble de muscles en forme de hamac, tendu entre l'os du pubis et celui du coccyx.

Il est important de s'assurer que ces muscles du périnée sont forts et souples pour qu'ils puissent remplir bien ses fonctions tels que prévenir les fuites d'urine, de gaz ou de selles, faciliter l'atteinte de l'orgasme lors des relations sexuelles, prévenir des douleurs du bassin et faciliter le passage du bébé.

En vue de ton accouchement

Ton périnée sera fortement sollicité lors de ton accouchement. Je m'explique, il sera étiré à son maximum lors du passage de la tête de ton bébé dans ton vagin. Bonne nouvelle, le périnée est un muscle donc tu peux le travailler et le renforcer!

Si l'une de vos craintes est de déchirer lors de l'accouchement alors familiarisez-vous avec cette partie de votre corps. Faites vos massages du périnée et vos exercices de Kegel, voici une bonne manière de préparer votre corps!

Exercice de Kegel

- Serrez les muscles du vagin comme si vous vouliez retenir une envie d'uriner (tentez de ne pas serrer les fesses et le ventre durant l'exercice)
- Relâchez
- Le temps de travail de contraction du périnée doit toujours correspondre à la moitié du temps de repos (je serre pendant 5 secondes, je relâche la contraction pendant 10 secondes).

Avec la pratique, cet exercice vous permet de prendre conscience de votre périnée. Essayez de répéter l'exercice 3 fois par jour pour une série de 10 contractions du périnée. N'oubliez pas de bien respirer durant votre exercice.

Le massage du périnée

À PARTIR DE LA 34^E SA

Les études démontrent que d'effectuer le massage du périnée peut prévenir les déchirures lors de l'accouchement. L'exercice consiste à faire une pression sur les muscles périnéaux afin de favoriser le passage de la tête du bébé. Il peut être effectué par la femme ou son partenaire. L'exercice est d'une durée de 5 à 6 minutes par jour.

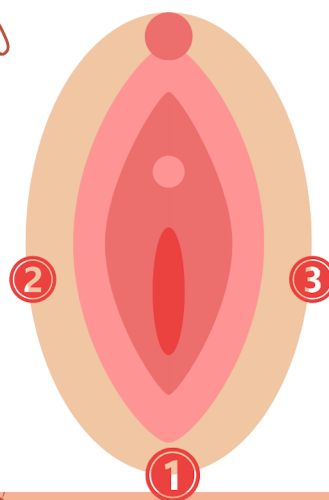
Étape 1

Installez vous confortablement en position semi-assise contre un oreiller. La personne qui effectue le massage doit bien se laver les mains. Ensuite, enduisez votre index et votre majeur d'une huile végétale biologique tel que de l'huile d'amande douce. Tout au long du massage, assurez-vous de bien respirer et d'être détendu.



Étape 2

Insérez environ la moitié de votre index et de votre majeur à l'entrée du vagin. Pressez doucement sur le point 1,2,3 (l'un après l'autre) pour une durée de 30 à 45 secondes.



Étape 3

Vous pouvez effectuer des mouvements de demi-cercle du point 2 jusqu'au point 3. Vous pourrez augmenter graduellement la pression, au fil des jours.

Les tissus du muscle vont s'assouplir en pratiquant cet exercice.



FAIT PAR



3

CHAPITRE

PRÉPARATION MENTALE



DÉCONSTRUIRE LA PEUR DE L'ACCOUCHEMENT

Premièrement

Il est important de te questionner à savoir d'où vient cette peur.

Est ce qu'elle est reliée à une expérience passée, par les récits de ton entourage ou par des croyances?

Génération en génération

Souvent la peur est transmise par les récits qu'on entend de nos mères, nos tantes et amies. Il est important de faire une nuance entre la réalité des accouchements d'autrefois et aujourd'hui. De plus, chaque femme se préparer différemment et cela fait une grande différence dans la perception de leur accouchement.



La société

Les films et la société associent souvent l'accouchement à un moment de souffrance quant en réalité c'est un moment (OUI) intense mais rempli de bonheur.

Expérience négative passé

À toi maman qui a déjà accouchée et que malheureusement le souvenir que tu as est loin d'être positif. N'oublie PAS que chaque grossesse et accouchement sont différents.

Il est important que tu comprennes ce qui s'est passé au premier accouchement pour ainsi mieux te préparer et tourner la page pour en écrire une UNIQUE ET POSITIVE!

Les autres

Les autres ont souvent tendance à EXAGÉRER et de miser sur le négatif plutôt que sur le positif, alors mon conseil entoure toi de récit d'accouchement POSITIF et d'expérience positive. Cela ne sert à rien d'écouter des expériences traumatisantes!!

Avoir confiance en soi et son bébé

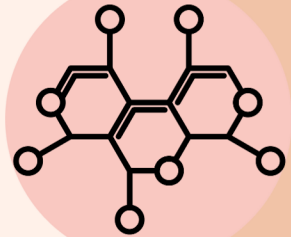
La peur diminue drastiquement à partir du moment où tu as confiance en la capacité de ton corps à donner naissance et à la capacité de ton bébé à faire son chemin.



LES CONTRACTIONS

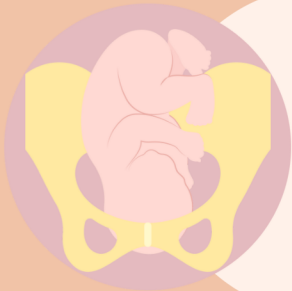
Comment?

L'ocytocine est l'hormone naturelle qui permet à l'utérus de se contracter. Cet hormone permet d'augmenter la durée des contractions alors leur efficacité.



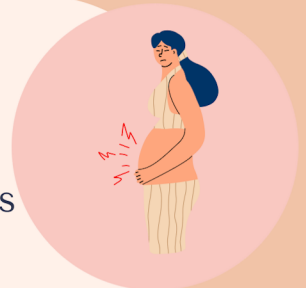
Pourquoi?

Les contractions de votre utérus permettent à votre bébé de descendre dans votre bassin. Ces contractions sont alors nécessaires et positives puisque cela annonce la naissance de votre bébé. L'intensité des contractions permet également à la femme de se positionner naturellement pour ainsi aider le bébé à descendre avec la gravité.



Sensation

La sensation des contractions s'apparente à des crampes menstruelles mais accentuées. Pour certaines, les contractions seront ressenties dans le bas du dos.



Rappelez vous!

Les contractions ne sont pas permanentes, elles surviennent à intervalle et durent quelques secondes. Concentrez vous une contraction à la fois. Chaque contraction vous rapproche un peu plus de votre bébé.



**TU DOIS CROIRE EN TOI
TU ES UNE FEMME
PUISSANTE**



**Moins que tu résistes,
plus facilement tu
pourras surmonter
cette vague d'intensité.**

L'importance de comprendre

À partir du moment que tu acceptes que les contractions sont nécessaires et positives, tu vas voir TON MINDSET changer vis-à-vis ton accouchement. Tu vas arrêter de penser que tu dois subir cette douleur, mais tu vas plutôt l'accueillir et la vivre pleinement. Si tu ne luttas pas contre les contractions, ton corps va balancer cette intensité avec un mélange d'hormones formidables.

Je t'explique



Les hormones de l'accouchement

Les hormones naturelles sécrétées durant ton accouchement sont la CLÉ pour gérer ta douleur. L'ocytocine induit tes contractions utérines, elle augmente tout au long de ton accouchement. Le cerveau va alors répondre à cette intensité par la sécrétion d'endorphine. L'endorphine est un antidouleur naturel qui atteint un niveau INÉGALÉ durant l'accouchement pour permettre à la femme de mieux gérer l'intensité des contractions.

En résumé durant son accouchement,
on veut:

 **Augmenter l'ocytocine**

 **Augmenter l'endorphine**

=

 **Diminution de la perception
de la douleur**

DIFFÉRENTES APPROCHES

Il y a plusieurs approches pour se préparer mentalement à l'accouchement tout dépend de vos croyances.

1 Méditation- Respiration



Réduit les hormones de stress
Permet de mieux gérer l'intensité des contractions
Permet de relâcher les tensions du corps

2 Visualisation positive



Permet de réduire la douleur durant l'accouchement en focalisant sur un autre élément que celle des contractions.

3 Hypnonaissance



Grâce à un entraînement, et au soutien de la personne ressource cette préparation permet aux couples de reprendre confiance en leurs capacités d'accoucher de manière naturelle.

LA RESPIRATION *Profonde*



L'effet de la respiration

Lors d'une sensation de douleur, la respiration a tendance à s'accélérer et à être peu profonde. Cela réduit la quantité d'oxygène que vous inhalez et que vous apportez au bébé ce qui peut engendrer des répercussions sur le déroulement de votre accouchement.

Si vous arrivez à maîtriser votre respiration durant l'accouchement, cela réduit la perception de la douleur et diminue le temps de pousser.

La base

Ne jamais retenir sa respiration durant les contractions. Au contraire, quand vous sentez la contraction arriver, concentrez vous sur chaque inspiration et chaque expiration pour ainsi garder le contrôle de votre esprit et de votre corps durant ce court moment d'intensité.

L'évolution

Il se peut que ta respiration évolue à chaque phase de ton accouchement. Permet toi, même de souffler des sons graves lors de l'expiration si les contractions sont de plus en plus intenses.



Exercice de respiration

Chaque soir ou matin prenez un 2 à 5 minutes afin de pratiquer la respiration profonde.

Prenez une grande inspiration pour ainsi gonfler votre abdomen d'air.

Ensuite expirer profondément et lentement.

Lorsque vous inspirez, centrez votre attention sur la connexion que vous avez avec votre bébé et l'amour qui grandit avec lui à chaque jour. Concentrez vous sur le positif.



Inspire



Expire

Lorsque vous expirez, visualisez vos peurs, vos appréhensions, votre stress face à l'accouchement quitter votre corps avec votre respiration.

4

CHAPITRE

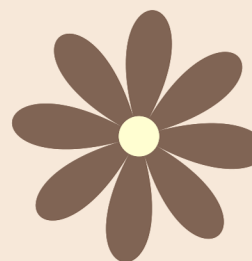
VALISE LIEU DE NAISSANCE



VALISE MATERNITÉ

ÉDITION MAMAN

- ☐ Vêtements amples et confortables ,foncés
- ☐ Jaquette confortable durant le travail
- ☐ Sandale
- ☐ Robe de chambre
- ☐ Serviette hygiénique à haut taux d'absorption ou couche adulte
- ☐ Bouteille d'eau avec une paille et collations
- ☐ Huile à massage (weleda à l'arnica)
- ☐ Plan de naissance
- ☐ Trousse hygiène personnelle
- ☐ Oreiller , pour varier les positions dans le lit
- ☐ Coussin d'allaitement
- ☐ Tire-lait
- ☐ Huile essentielle et éléments pour la gestion douleur
- ☐ Haut-parleur(musique)
- ☐ Chargeur téléphone
- ☐ Bouteille périnéale





VALISE D'HÔPITAL

ÉDITION PAPA

- ☐ vêtements de rechange
- ☐ Soulier et sandale confortable
- ☐ Bas
- ☐ Plan de naissance
- ☐ Chargeur de cellulaire
- ☐ Oreiller et couverture
- ☐ cellulaire
- ☐ Trousse hygiène personnelle
- ☐ Collations santé non périssables
- ☐ Bouteille d'eau
- ☐ Feuille aide-mémoire soutien à ma partenaire
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐





VALISE D'HÔPITAL

ÉDITION BÉBÉ

- ☐ 5 Pyjamas de taille nouveau-né et de taille 0-3 mois
- ☐ 5 Cache-couches
- ☐ Des petits bas
- ☐ Vêtements de sortie adaptés à la saison
- ☐ Couches de taille nouveau-né;
- ☐ Lingettes nettoyantes et humides
- ☐ Petites débarbouillettes pour bébé
- ☐ Petits chapeaux
- ☐ Petites mitaines
- ☐ Couverture chaude et type mousseline
- ☐ Banc d'auto
- ☐ Coulou pour l'hiver
- ☐ Crème érythème fessier
- ☐ Suce ou biberon (dépend du choix des parents)
- ☐ Lait récolté
- ☐ Huile naturelle



QUESTIONS À POSER AU LIEU DE NAISSANCE

- La présence de résidents pendant l'accouchement:
Est-il possible de limiter leur présence, si cela est votre désir.
- La surveillance foétale: est-ce qu'il est possible de faire la surveillance dans une position verticale ?
- Quels sont les outils à votre disposition pour la gestion naturelle de la douleur ?
- L'analgésie péridurale :
Est-ce qu'il propose une analgésie qui permet à la mère de bouger légèrement?
- Les positions en vue de la poussée:
Est-ce que le personnel est ouvert à ce que la mère pousse dans une autre position que gynécologique?
- Le clampage du cordon ombilical:
À quel moment favorisent-ils le clampage?
- Les soins de routine du nouveau-né:
Quels sont les soins proposés? À quel moment sont-ils donnés?

5

CHAPITRE

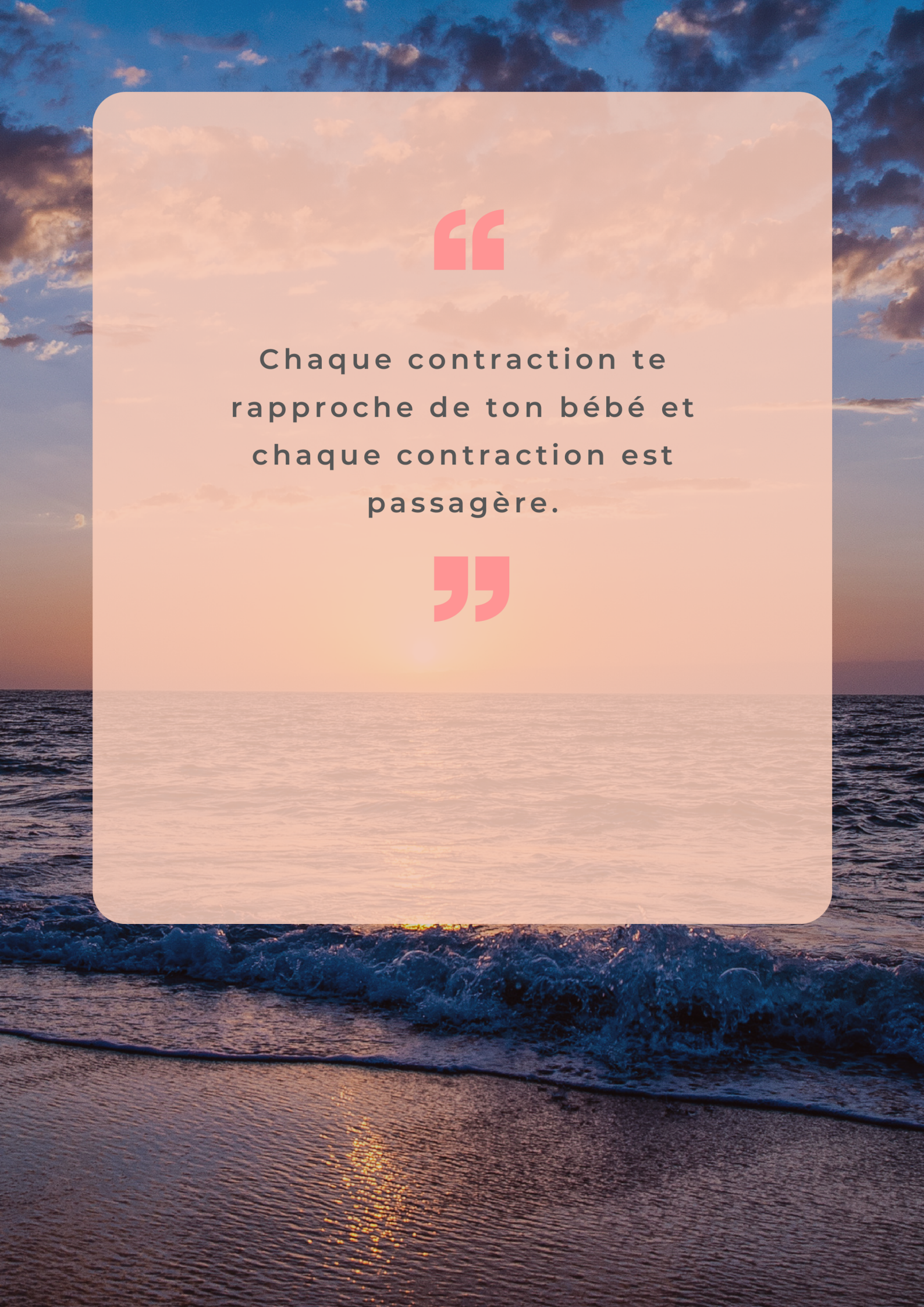
AFFIRMATIONS POSITIVES



LA POSITIVITÉ ÉLOIGNE LES EXPÉRIENCES NÉGATIVES

Peu importe où tu es rendue dans ta grossesse, il est primordial de t'entourer d'expériences positives à travers des affirmations positives, des podcasts et des récits d'accouchement positifs. La façon dont tu perçois l'accouchement influence la réponse de ton corps face aux contractions.

Petit truc : Imprime ses affirmations positives pour les lire durant tes contractions. Lorsque l'intensité est à son maximum, l'action de se concentrer sur des pensées positives peut t'aider à surmonter cette épreuve mentale et physique que représente l'accouchement.

The background of the entire image is a photograph of a sunset over the ocean. The sky is a mix of deep blue and orange, with scattered white clouds. The sun is low on the horizon, creating a bright reflection on the water's surface. In the foreground, the dark, choppy waves of the ocean are visible, with some white foam from a breaking wave. A large, semi-transparent white rectangular box with rounded corners is centered in the upper half of the image, serving as a container for the text and quote marks.

Chaque contraction te
rapproche de ton bébé et
chaque contraction est
passagère.



A large, stylized red opening quotation mark is positioned at the top of a semi-transparent white rectangular box. The background of the entire image is a sunset over the ocean, with a wave crashing in the foreground and the sun's reflection on the water.

L'intensité des contractions
est essentielle, ton bébé fait
son chemin pour être enfin
dans tes bras.

A large, stylized red closing quotation mark is positioned at the bottom of the semi-transparent white rectangular box. The background of the entire image is a sunset over the ocean, with a wave crashing in the foreground and the sun's reflection on the water.

A red opening quotation mark icon.

Tu es forte et cette force
intérieure te guidera durant
ton accouchement.

A red closing quotation mark icon.

The background of the entire image is a sunset over the ocean. The sky is filled with soft, orange and pink clouds, and the sun is low on the horizon, creating a warm glow. The ocean is visible in the foreground, with gentle waves and a reflection of the sunset on the water. A semi-transparent orange rectangle is centered over the image, containing the quote text and quotation marks.

“

Ton corps est fait pour
donner naissance, fais toi
confiance.

”



“

Laisse complètement ton
corps te guider par ses
mouvements, ton instinct est
plus fort que tout!

”



6

CHAPITRE

LE PRÉ-TRAVAIL

Phase de latence

C'EST QUOI?



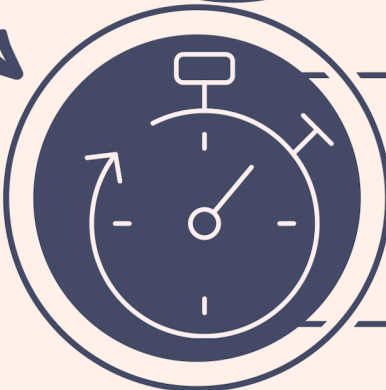
La phase de latence est celle qui se déroule à la maison. C'est le travail de la dilatation du col de l'utérus de 0 à 3 cm

CONTRACTIONS



Les contractions démarrent habituellement tranquillement, c'est une sensation d'inconfort mais tolérable,

INTERVALLE



Les intervalles des contractions sont aux 5 à 30 minutes et durent en moyenne 30 à 45 secondes.

DURÉE



La durée varie entre quelques heures à quelques jours.



Guide Phase de latence

voici quelques conseils



Pas de panique

Si l'arrivée des contractions te stresse, prend un moment pour te détendre. Le stress et la peur ralentissent l'efficacité des contractions.



Vaquer à tes occupations

Comme la phase de latence peut durer quelques heures voire quelques jours, il est important de continuer sa routine et ne pas mettre son focus seulement sur les contractions.



Se changer les idées

Si tu te concentres beaucoup sur le calcul des contractions et leurs intervalles, tu vas assurément trouver cela long. Écoute plutôt une émission ou lis un livre pour te changer les idées.



Prendre un bain

Prendre un bain ou une douche est un bon moyen pour savoir si le vrai travail est entamé. Le fait de détendre son corps permet une plus grande sécrétion d'ocytocine donc les contractions deviennent plus efficaces.



Manger et boire

Parfois, l'excitation du début du pré-travail engendre une diminution de l'appétit mais il est super IMPORTANT de se nourrir pour faire une réserve d'énergie en vue de ton accouchement.



La nuit

Si le pré-travail commence la nuit essaye tout de même de te reposer et fermer les yeux entre les contractions.



Être active

Tu peux faire du ballon, aller prendre une marche et favoriser les positions verticales et asymétriques pour ainsi aider à faire progresser le travail.



Stimulation des mamelons

Si la phase latence perdure dans le temps, tu peux essayer de stimuler manuellement ou avec un tire-lait tes mamelons pour favoriser la sécrétion d'ocytocine.



Stimulation sexuelle

Il est prouvé que l'orgasme sexuel permet également de sécréter naturellement de l'ocytocine et permet de réduire la sensation des contractions.



Accueillir tes contractions

C'est le meilleur moment pour accueillir tes contractions, de les voir positivement et de visualiser que ton bébé fait son chemin dans ton bassin.

COMMENT FAVORISER LE DÉCLENCHEMENT NATUREL DES CONTRACTIONS

La technique

20-20-20



QUAND L'UTILISER?

ADVIENNE QUE :

- VOUS AVEZ ROMPU LA POCHÉ DES EAUX ET LE TRAVAIL NE DÉMARRE PAS
- S'IL Y A UNE STAGNATION DE LA DILATATION DURANT VOTRE ACCOUCHEMENT
- QUELQUES JOURS AVANT VOTRE DATE DE DÉCLENCHEMENT
- LE PRÉ-TRAVAIL S'ÉTIRE DANS LE TEMPS ET VOUS RESSENTEZ DE L'ÉNERGIE DE FAIRE ACTIVER VOTRE TRAVAIL

1

20 minutes de stimulation des mamelons

La stimulation des mamelons soit manuellement ou avec le tire-lait permet de sécréter naturellement de l'ocytocine (l'hormone de l'accouchement)



2

20 minutes de période active

Cette période est consacrée à favoriser des positions verticales et asymétriques, faire du ballon, marcher ou bien même monter des escaliers.



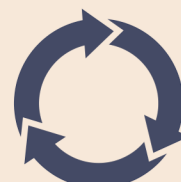
3

20 minutes de repos

Cette période est consacrée à se relaxer et se reposer. La détente musculaire est essentielle afin de permettre au corps de produire plus d'ocytocine et d'endorphine.



ET ON RECOMMENCE



@dominiqueaccompagnante

EN CONCLUSION

En conclusion , l'inconnu face à l'accouchement peut s'avérer angoissant, mais rappelle toi que tu as un pouvoir sur tes peurs et tes appréhensions. Met en pratique les exercices de respirations et les affirmations positives, toutes ces petites actions sont un PAS de plus vers une confiance en toi.

Il est important que tu remplisses ta boîte à outil sur la gestion de la douleur, car plus tu as d'outils et plus ton corps et ton cerveau pourront surmonter l'intensité des contractions. Chaque femme vit différemment l'accouchement mais chaque femme se prépare à sa manière. Alors, permet toi de visualiser un accouchement positif et en contrôle. Si tu crois en TOI alors c'est le plus important. Tu peux conditionner ton corps et ton esprit à apprécier ce moment.

À présent , concentre toi sur les aspects POSITIFS que signifie l'accouchement : LA NAISSANCE DE TON BÉBÉ.

Il est certain que tu n'auras pas le contrôle sur tout le déroulement, mais le plus important c'est que tu aies le contrôle sur TES sensations et TES émotions. La physiologie féminine de ton corps sait quoi faire au moment présent, laisse ton instinct et ta puissance intérieure te guider durant cette intensité.

FAIS TOI CONFIANCE!





Liste de ressources

GROSSESSE

- **INFOGROSSESSE.CA**
- **S.O.S. GROSSESSE** 1(877) 662-9666
RESSOURCE D'AIDE-ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

ALLAITEMENT

- **LIGUE LA LECHE** 1(866) 255-2483
- **NOURRI-SOURCE** (514) 948-5160
- **OSTÉOPATHIE**

POST-PARTUM

- **811 (OPTION 1) INFO-SANTÉ**
- **811 (OPTION 2) INFO-SOCIAL**
- **PREMIÈRE RESSOURCE, AIDE AUX PARENTS**
SERVICES DE CONSULTATION GRATUITE
1 (866) 329-4223
- **LIGNEPARENTS** 1 (800) 361-5085
RESSOURCE 24H-7 JOURS

TU DÉSIRES APPRONFONDIR TA CONFIANCE

Rencontre prénatale virtuelle

1 NAISSANCE

Plan de naissance
Intervention médicale (Risque, bénéfice)
Discussion sur les divers antidouleurs
Alternative naturelle
Déclenchement naturel: astuces

2 GESTION DE LA DOULEUR

Boîte à outils: 10 astuces pour mieux gérer la douleur
La phase de la désespérance
Les phases de l'accouchement physiologique, truc pour le partenaire pour chaque étape

3 ALLAITEMENT & POST-PARTUM

Comment bien démarrer l'allaitement?
Astuces pour la douleur, l'engorgement et la montée laiteuse
La place du conjoint lors de l'allaitement
4e trimestre

POUR TE REMERCIER
VOICI

UN RABAIS JUSTE POUR TOI POUR
UNE RENCONTRE PRÉNATALE
VIRTUELLE PRIVÉE

15%

de rabais

POUR OBTENIR TON RABAIS ,INSCRIS-TOI
VIA LE LIEN REÇU DANS TON COURRIEL

DOMINIQUEACCOMPAGNANTE.COM