



## Le travail et l'accouchement : la préparation, l'accompagnement et les méthodes pour composer avec la douleur

### Messages clés à transmettre aux futurs parents

Voici les principaux messages de santé à transmettre à tous les futurs parents, selon un consensus basé sur la recherche scientifique et la pratique professionnelle. Il est à noter que cette section ne constitue pas un résumé de la fiche.

Les messages sont formulés de façon à s'adresser directement aux futurs parents, que ce soit lors d'un suivi individuel ou lors d'une rencontre prénatale de groupe. Ils sont précédés d'un porte-voix et suivis d'une explication plus détaillée. En cliquant sur les mots soulignés dans le texte, vous serez dirigé vers la section de la fiche complète qui traite de ce thème.



#### **L'accouchement naturel est bon pour la santé de la mère et du bébé.**

Lors de l'accouchement naturel, le corps déploie un équilibre hormonal délicat favorisant par la suite le lien d'attachement entre votre bébé et vous, l'allaitement, l'éveil et la respiration du bébé ainsi qu'un rétablissement rapide pour la mère. De plus, de nombreuses mères ayant accouché naturellement rapportent un sentiment de satisfaction plus grand.



#### **L'accouchement se prépare en confiance.**

La préparation à l'accouchement est importante pour vous aider à construire votre confiance en votre capacité à donner naissance naturellement. L'expérience de l'accouchement vous revient, et vous avez les ressources intérieures pour bien la vivre.

Une bonne préparation doit comprendre une préparation mentale à ce qui s'en vient (compréhension du processus de l'accouchement), mais aussi une préparation physique et émotionnelle.

Des exercices de relaxation, d'attention à la respiration et de visualisation peuvent être utiles. Mettre des mots sur vos peurs peut vous permettre de les surmonter.



## **Le soutien et l'accompagnement lors de l'accouchement sont importants et conseillés.**

Un soutien individualisé et continu joue un rôle important pour faciliter l'accouchement et contribue à créer une expérience satisfaisante.

Le soutien continu pourrait diminuer le recours aux analgésiques durant le travail et augmenter vos chances de vivre un accouchement vaginal spontané.

Choisissez une ou des personnes avec qui vous vous sentez à l'aise pour accoucher et exprimez-leur vos attentes. Ces personnes doivent être là pour vous et non simplement pour participer à un évènement.

Les professionnels de la santé peuvent aussi vous apporter du soutien et en donner aux personnes qui vous accompagnent. Le soutien des différentes personnes peut se combiner pour votre plus grand bien.



## **L'environnement est important lors de l'accouchement.**

Les hormones de l'accouchement sont sensibles à l'environnement et à votre état d'esprit. Il est important que vous ayez confiance en vos capacités d'accoucher, que les gens qui vous entourent vous inspirent confiance, que le bruit, la lumière, l'activité autour de vous, y compris les conversations, soient réduits au maximum.



## **Il est conseillé, lors du début des contractions, d'attendre avant de se déplacer vers le lieu d'accouchement et de suivre la règle du 5-1-1.**

Retarder le départ vers le lieu d'accouchement le plus longtemps possible permet de réduire la possibilité d'interventions. On recommande généralement de se déplacer lors de la rupture des membranes ou de suivre la règle du 5-1-1, c'est-à-dire d'attendre d'avoir des contractions assez douloureuses toutes les 5 minutes, qui durent 1 minute, et ce, depuis au moins 1 heure.



## **Bien vivre la douleur de l'accouchement, c'est possible!**

La douleur de l'accouchement est naturelle, normale et saine. Elle est positive et porteuse d'une bonne nouvelle : elle annonce que le bébé s'en vient.

C'est un signal important qui vous dit de vous centrer sur ce qui se passe dans votre corps. La douleur est temporaire et progressive. Elle est aussi productive : c'est une alliée pour faire avancer le travail, pour faire naître le bébé.

Lors de l'accouchement, prenez le temps d'appivoiser les nouvelles sensations de votre corps, de vous abandonner au rythme du travail, de rester dans le moment présent, une contraction à la fois.

Durant la contraction, bouger, balancer votre bassin, changer de position tout en respirant lentement facilitera le travail et la naissance de votre bébé.

En général, plus les contractions sont fortes, plus elles sont efficaces. La douleur n'est pas continue. Il est important de vous rappeler qu'il y a un espace entre chaque contraction et qu'il faut profiter de ce moment pour relaxer et renouveler son énergie.



### **L'utilisation des méthodes pharmacologiques doit viser non pas à éliminer la douleur, mais à la rendre tolérable.**

Le soulagement de la douleur devrait s'appuyer, en premier lieu, sur des méthodes non pharmacologiques et un soutien adéquat à la femme en travail.

La satisfaction des femmes à l'égard de l'accouchement ne dépend pas que du soulagement de la douleur, mais également de la qualité de l'accompagnement et du soutien qu'elle a reçu durant l'accouchement. Peu importe la ou les méthodes de soulagement choisies par la patiente, celle-ci doit être accompagnée et soutenue dans son choix.

L'administration d'une analgésie péridurale n'est pas une indication de monitoring fœtal électronique. Il est important que la femme continue à se mouvoir. Les méthodes pharmacologiques ne doivent pas d'emblée être offertes aux femmes.

À moins d'indications cliniques particulières, les méthodes pharmacologiques doivent être envisagées lorsque la femme en fait la demande. Les futures mères doivent être informées avant le début du travail des méthodes offertes à leur centre des naissances. Ces méthodes ne devraient pas être offertes de manière routinière aux femmes lors de l'accouchement, mais doivent demeurer une option dans un plan d'intervention progressif lorsque les méthodes non pharmacologiques sont insuffisantes.