

PRÉPARATION A LA NAISSANCE

MORGAN STOCKMAN
SAGE FEMME LIBÉRAL

5 RUE PIZAY
69001 LYON

0478390632
0618692443

Tableau des différentes phases d'accouchement

	Durée-Unité de temps	Caractéristiques	La clé
Attente ou patiente	Dernier mois de grossesse	Tendance à être dans l'attente de la naissance. Le dernier mois est un temps où l'on fait son Nid.	Basculer de l'attente à la patience. Laisser venir à soi l'accouchement.
Pré-travail	De 1 heure à 1 jour	Contractions Irrégulières, pouvant être parfois Régulières Douleur= NIVEAU 1	Prise de conscience du Cycle Tension-Relâchement-Détente (TRD)
Marathon 1	Heure	Contractions Régulières / 3 minutes Douleur= NIVEAU 2	Cycle TRD Adhésion à la phase de relâchement et de détente
Marathon 2	Demi-Heure	Contractions Régulières / 3 minutes Douleur= NIVEAU 3	Confiance au pouvoir des Hormones . Lâcher Prise
Phase « Yoyo »	1/4 Heure	CU Régulières Douleur se transforme en sensations corporelles intenses	S'autoriser à se faire passage pour bébé. Rien à faire - laisser faire
Naissance	Le temps n'est plus qu'émotion	Soulagement arrêt de la douleur	Accueillir bébé en mettant de la conscience dans les mains
Délivrance du placenta	Dans les 30 minutes après la naissance	Retour des contractions pour évacuation du placenta	Se reconnecter pour la délivrance
Post Accouchement	2 heures de surveillance	Découverte de votre bébé	Communication tactile, visuelle , olfactive avec bébé
Retour à la maison	Après 3-4 jours après la naissance	-	Se faire confiance

PHASE D'ATTENTE OU DE PATIENTE? 9 EME MOIS

Une question se pose au cours de cette phase: **Quand partir à la maternité?**

- Si j'ai des contractions régulières toutes les 3-5 minutes qui ne se calment pas après une douche ou un bain
- Quand je romps la poche des eaux
- Si je perds du sang
- Si je sens moins bébé bouger
- Si j'ai une autre inquiétude

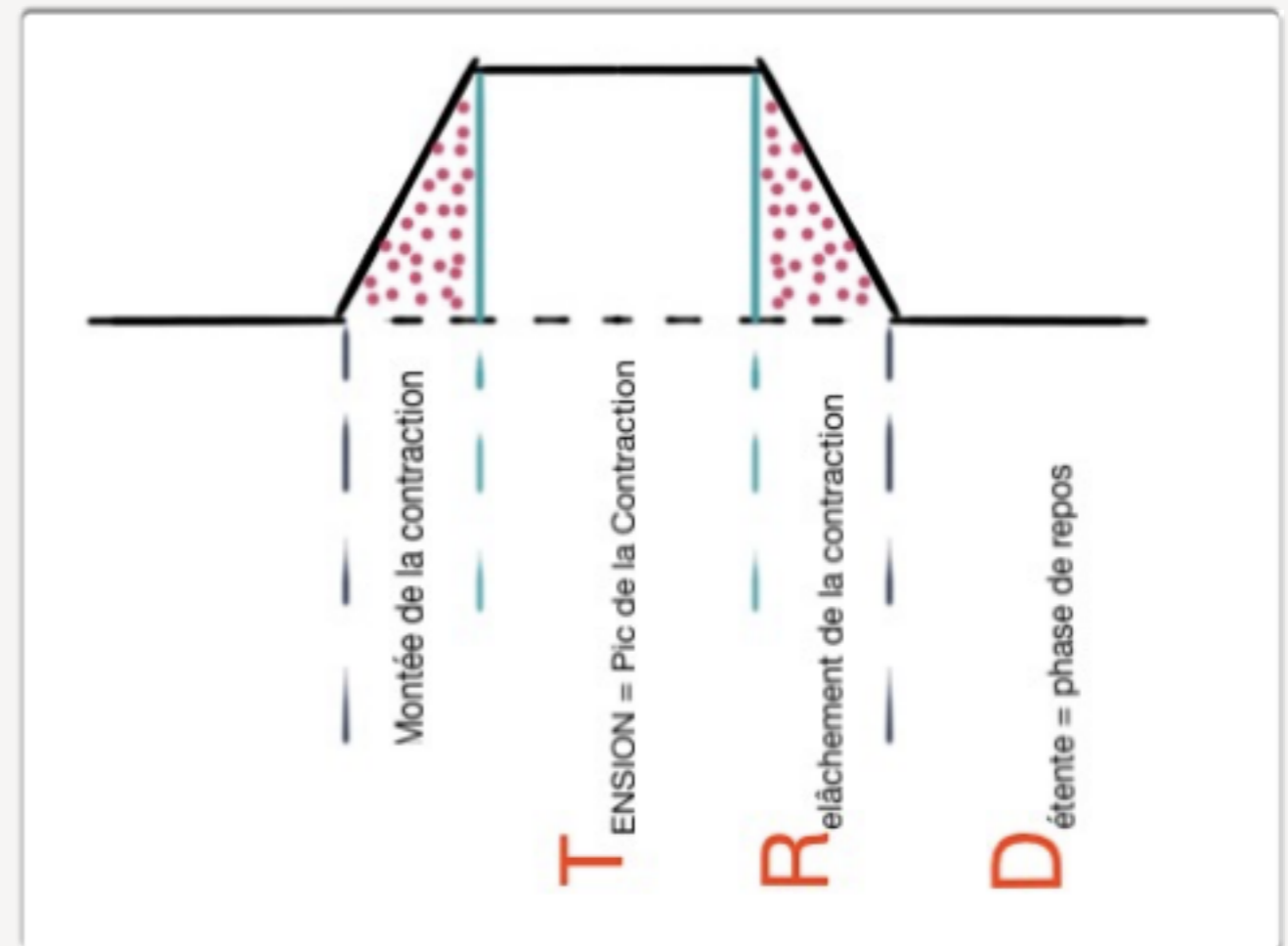
PRÉ-TRAVAIL

	Durée-Unité de temps	Caractéristiques	La clé
Pré-travail	De 1 heure à 1 jour	Contractions Irrégulières, pouvant être parfois Régulières Douleur=NIVEAU 1	Prise de conscience du Cycle Tension-Relâchement-Détente (TRD)

- La principale difficulté est de prendre conscience du **cycle T-R-D**.

- **Outils:**

- Respiration: Inspiration par le nez et je souffle par la bouche
- Les expires étirés **Actives**
- Je cherche ma posture
- Contact-Appuis



MARATHON 1

	Durée-Unité de temps	Caractéristiques	La clé
Marathon 1	Heure	Contractions Régulières / 3 minutes Douleur=NIVEAU 2	Cycle TRD Adhesion à la phase de relâchement et de détente

Outils:

- Les sons « BOA » uniquement.
- Les expires étirés Passives et Actives
- Changement de postures dès le début de la contraction
- Contact-Appuis
- Eventuellement points d'acupressions

MARATHON 2

	Durée-Unité de temps	Caractéristiques	La clé
Marathon 2	Demi-Heure	Contractions Régulières / 3 minutes Douleur=NIVEAU 3	Confiance au pouvoir des Hormones . Lâcher Prise

Outils:

- Les sons « BOA » +++
- Les expires-étirés Actives
- Changement de postures dès le début de la contraction
- Contact-Appuis/ Bouillote, douche bain
- Eventuellement points d'acupressions

PHASE YOYO

	Durée-Unité de temps	Caractéristiques	La clé
Phase « Yoyo »	1/4 Heure	CU Régulières Douleur se transforme en sensations corporelles intenses	S'autoriser à se faire passage pour bébé. Rien à faire - laisser faire

Outils:

- Les sons « BOA » ++++++, bailler et se détendre entre 2 contractions .
- Les expires-étirés Actives
- Changement de postures dès le début de la contraction, **TROUVER** une posture adéquate.
- Gant de toilette d'eau chaude sur le périnée.
- Eventuellement points d'acupressions
- Images positives d'ouvertures

NAISSANCE

	Durée-Unité de temps	Caractéristiques	La clé
Naissance	Le temps n'est plus qu'émotion	Soulagement arret de la douleur	Accueillir bébé en mettant de la conscience dans les mains

Outils:

- Mettre de la conscience dans les mains.
- Etre dans l'accueil et la contenance autour de votre bébé.
- Lui parler, le caresser, l'encourager, l'observer, échange de regards
- Ne pas oublier: S'il ne me sent pas , ne me touche pas, ne me goûte pas, ne m'entend pas alors je n'existe pas.

DÉLIVRANCE DU PLACENTA ET SURVEILLANCE POST-ACCOUCHEMENT

	Durée-Unité de temps	Caractéristiques	La clé
Délivrance du placenta	Dans les 30 minutes après la naissance	Retour des contractions pour évacuation du placenta	Se reconnecter pour la délivrance
Post Accouchement	2 heures de surveillances	Découverte de votre bébé	Communication tactile, visuelle , olfactive avec bébé

Outils:

- Délivrance= Retour des contractions utérines
- Retour parfois de poussées volontaires pour l'expulsion du placenta
- 2 heures de surveillance pendant lesquelles on découvre bébé mais aussi on surveille les saignements après la délivrance du placenta

POSITIONS ACCOUCHEMENT

Outils: 5 postures majeures

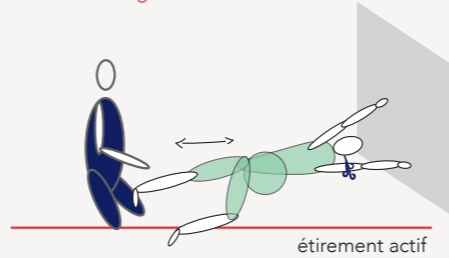
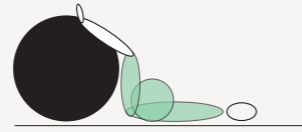
- Postures allongées
- Postures verticales (assise, debout)
- Posture « 4 pattes »
- Posture avec la suspension



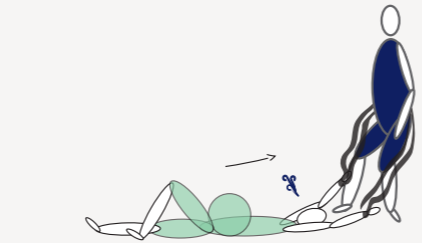
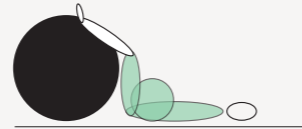
DÉTENTE

CONTRACTION

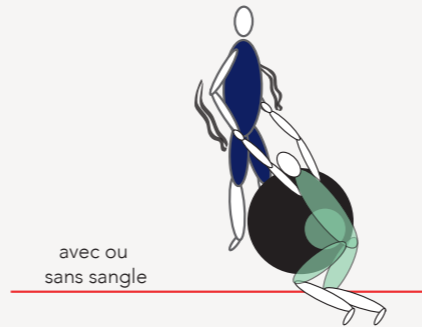
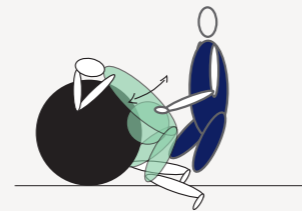
côté droit et gauche



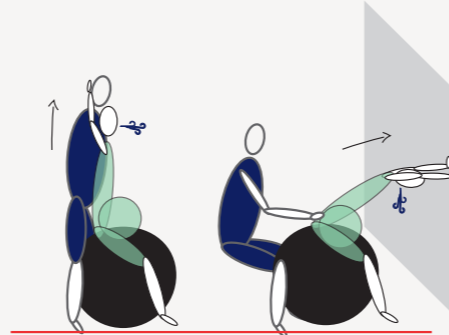
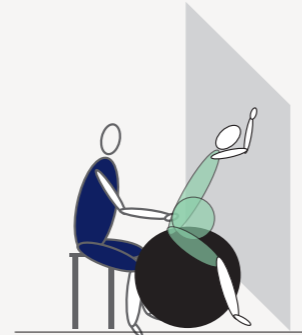
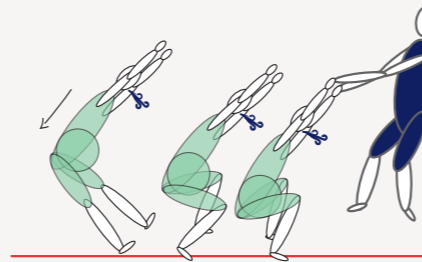
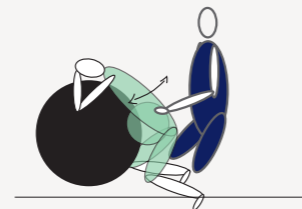
étirement actif



étirement passif



avec ou sans sangle



Pensez à prendre :
un ballon
écharpe ou sangles
jus sucré
pull
musique

Pensez à :
l'hydratation
la lumière

5 POSITIONS D' ACCOUCHEMENT
DE MORGAN STOCKMAN

anne
couillaud
design

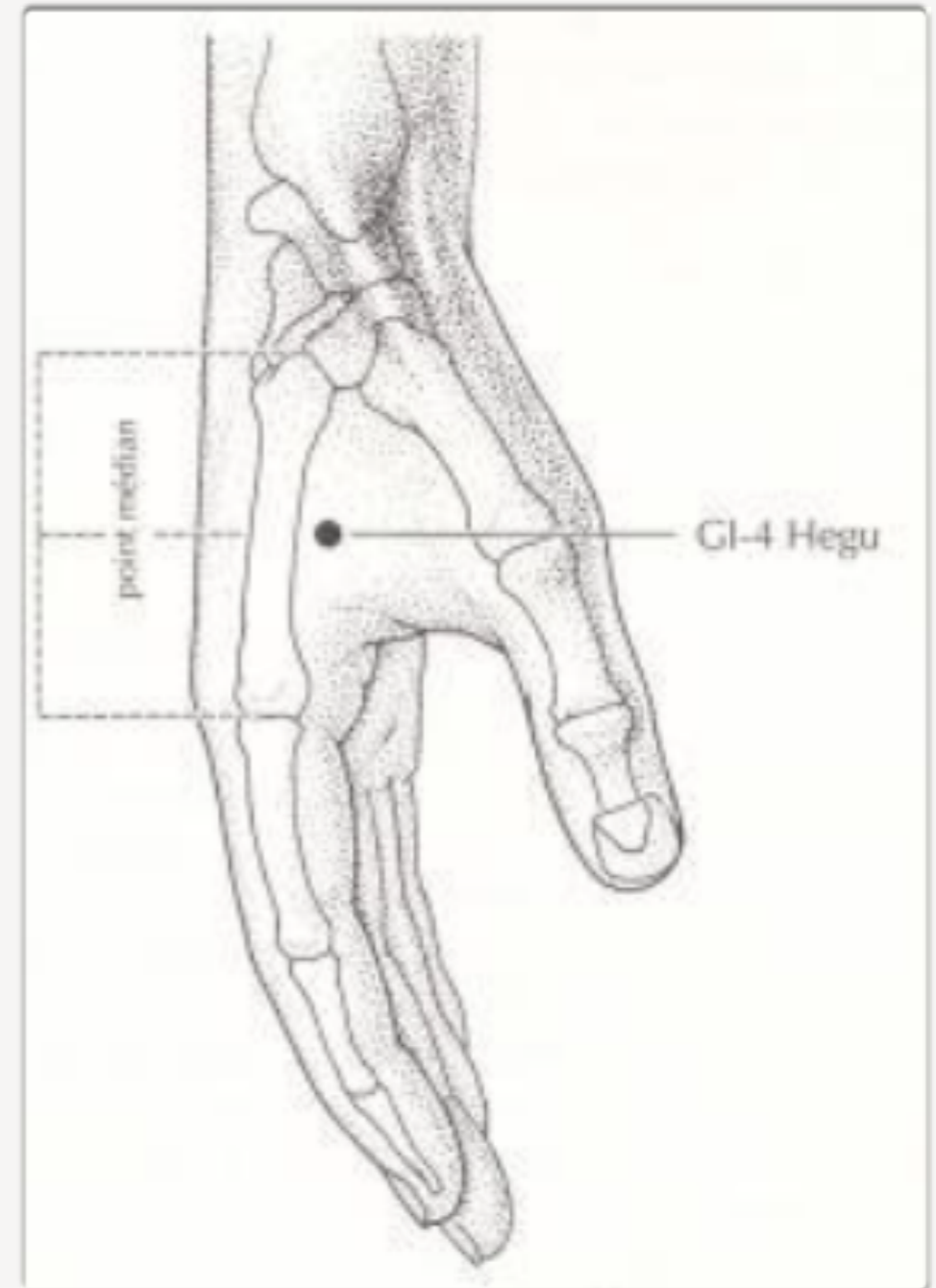
POINTS D'ACUPRESSIONS

Quoi	Massage douloureux pendant toute la durée de la contraction
Pourquoi	Moduler la douleur Obtenir les effets prévus par la médecine chinoise
Mécanisme neurophysiologique	Libération d'un second signal nerveux douloureux sur un point localisé à distance de l'utérus visant à surcharger les récepteurs de la douleur au niveau cérébral. Ce mécanisme permet une très grande libération d'endorphine diminuant le seuil de douleur.
Comment	Cf schémas
Rôle	La libération importante d'endorphine permet : <ul style="list-style-type: none">- Modulation du message douloureux- Action sur le col et la descente du bébé- Renforcer le cycle tension-relâchement-détente- Favoriser la relaxation entre 2 contractions=le lâcher prise- Rester centré sur la dynamique corporelle

LA MAIN

- **Technique:**

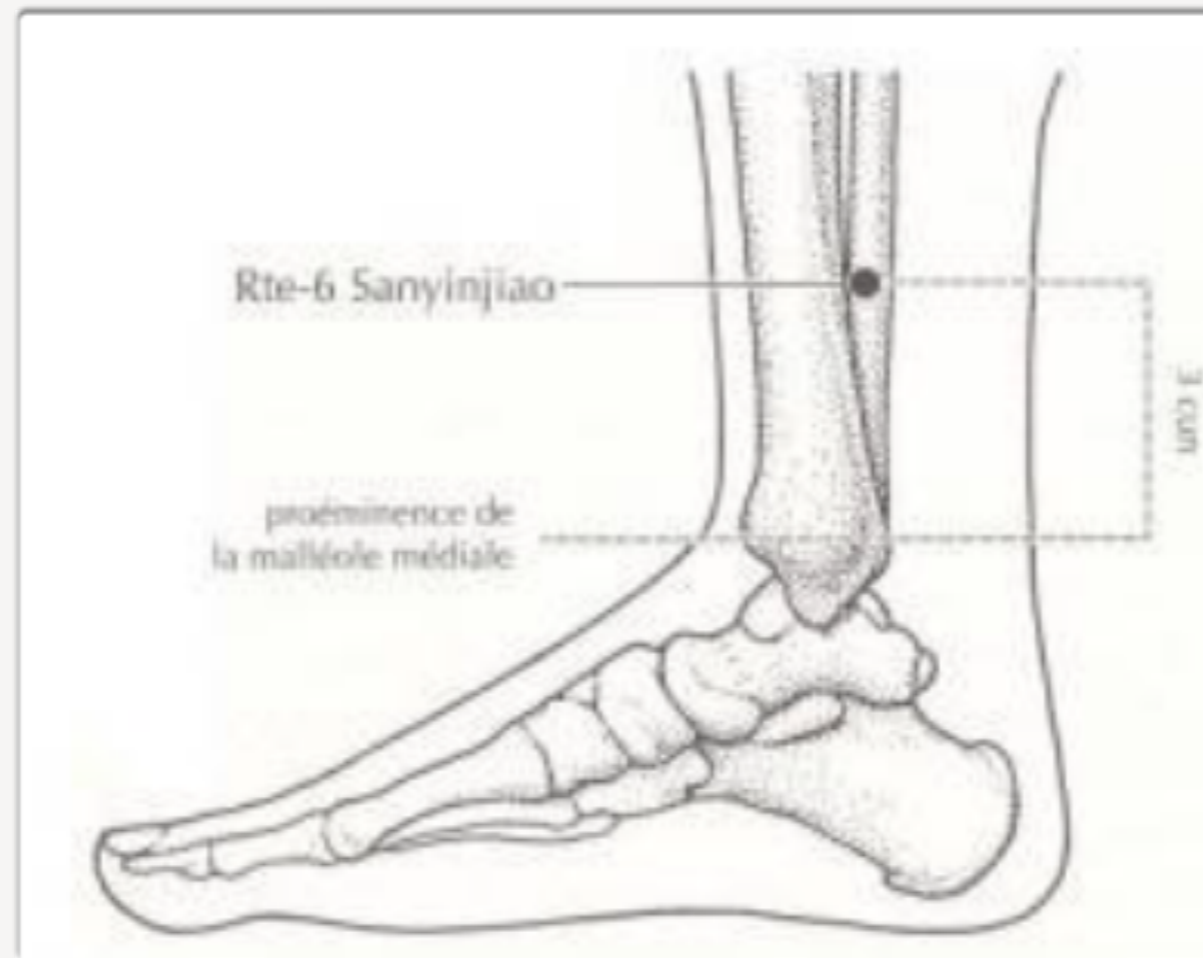
- Pincez, avec le pouce et l'index, à l'angle formé par les premiers et deuxièmes métacarpiens. (os dans le prolongement des doigts de la main)



LA CHEVILLE

- **Technique:**

- Bord latéral postérieur interne du tibia, situé à 4 travers de doigts au-dessus de la malléole interne du pied.

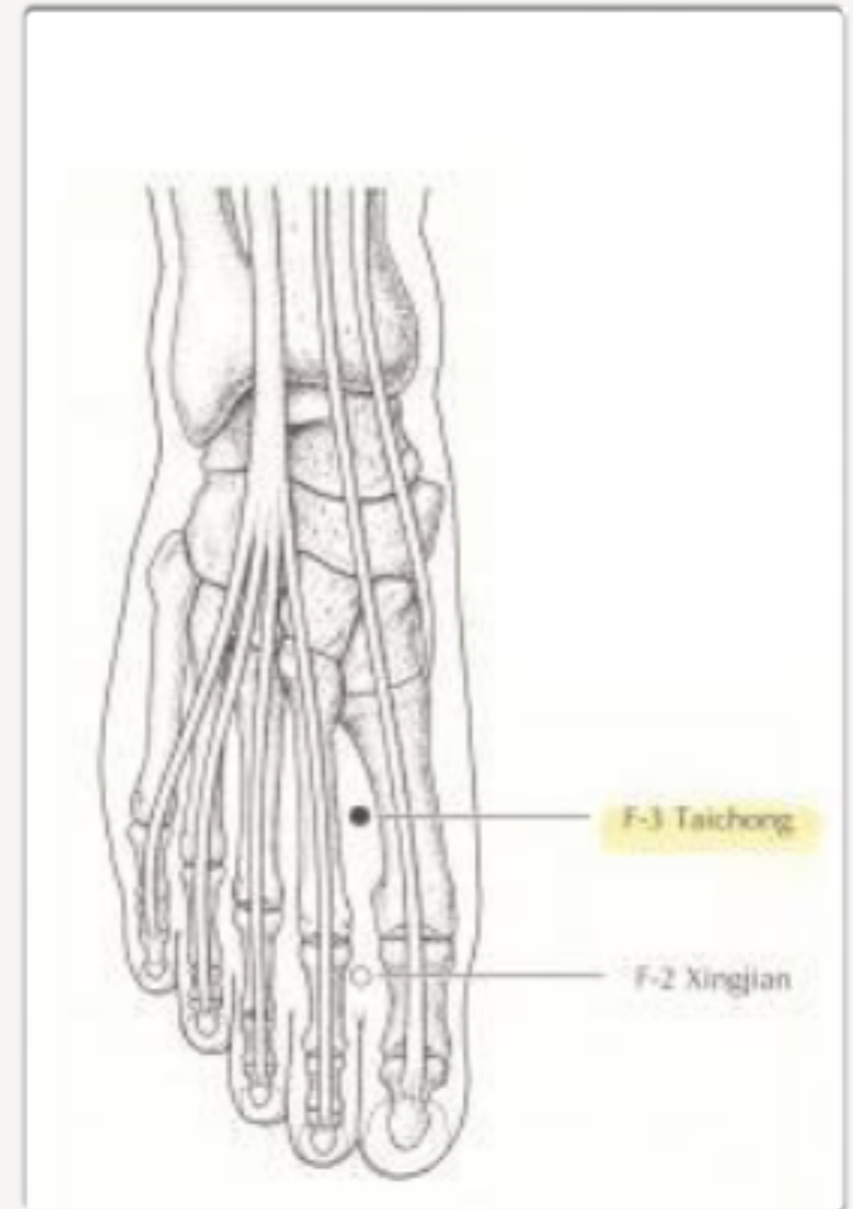


LE PIED

- **Technique:**

- Glissez l'index entre le gros orteil et le deuxième jusqu'au creux qui est placé avant l'intersection des métatarsiens.

Astuce : Pour repérer plus facilement le pied doit être à plat au sol. Vous devriez ressentir un engourdissement ou une décharge électrique au toucher.



LE PIRIFORME = FESSE

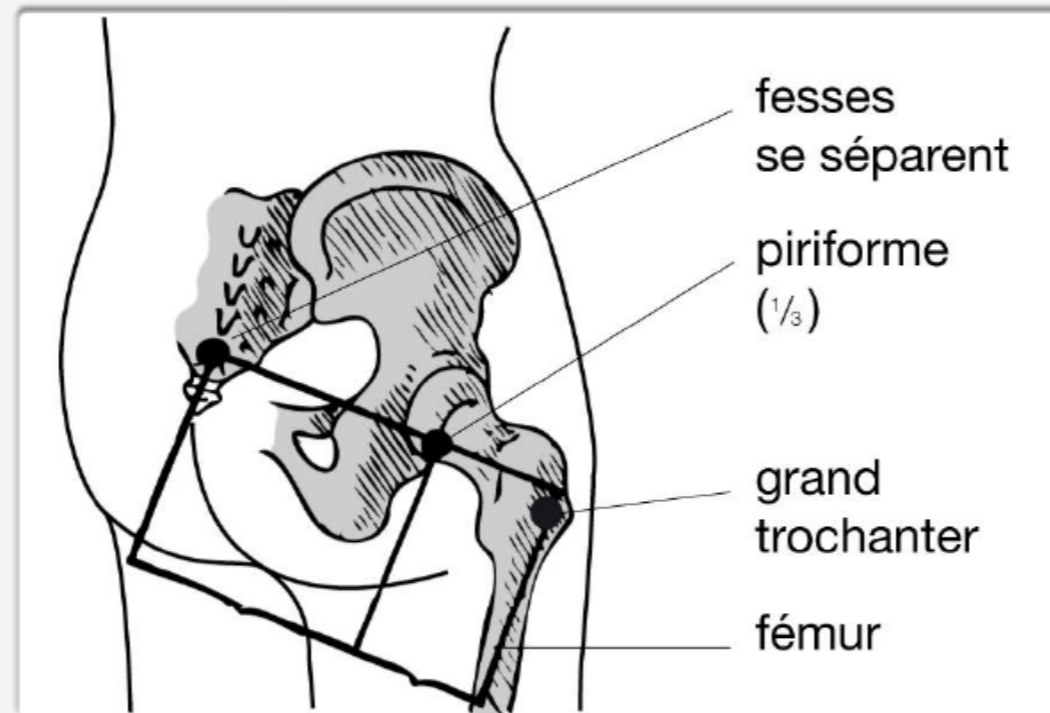
- **Technique:**

Les repères sont les suivants :

La ligne du haut du triangle sera tracée à la même hauteur que les deux fossettes qui sont situées au bas et de chaque côté de la colonne vertébrale.

La pointe du triangle est dirigée vers le bas en direction du coccyx.

La largeur du triangle est définie en tâtant les côtés du sacrum.



LES CONTRACTIONS

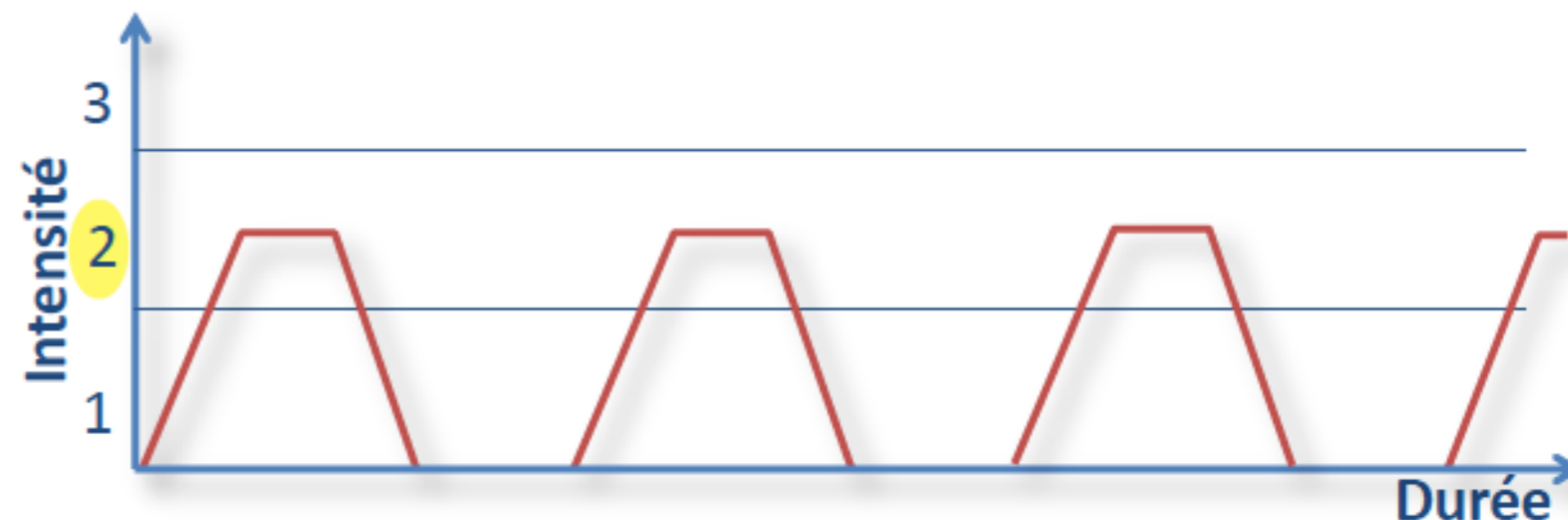
Le pré-travail

Intensité niv.1
Intensité, durée et rythme → variable



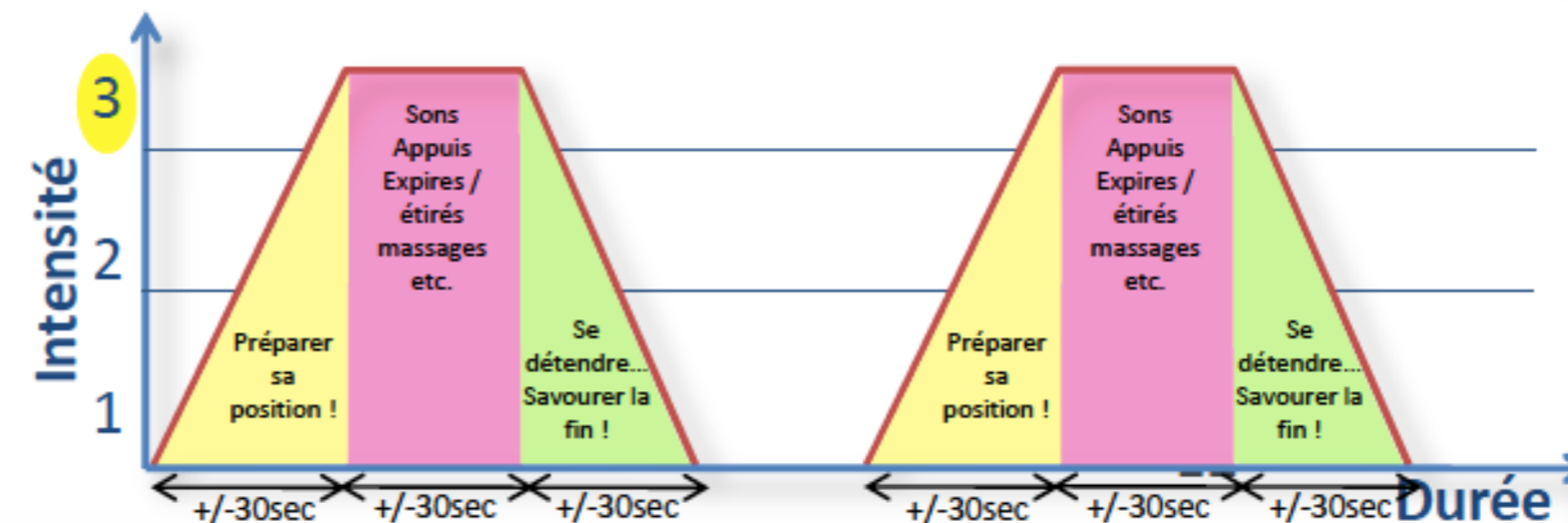
Le Marathon 1

Intensité niv.2
Intensité, durée et rythme → réguliers
-rythme ≤ 10 minutes
-durée ≥ 1minute



Le Marathon 2

Intensité niv.3
Intensité, durée et rythme → réguliers
Intensité + forte
Durée + longue
Rythme +ou- identique



EN RESUMÉ

Pour Respecter du Cycle Tension-Relâchement-Détente, nous disposons de 5 clés :

Les 5 clés de l'accouchement :

- La respiration et les sons.
- Le mouvement, les postures.
- L'ancrage : Etre présent ici et maintenant.
- Acupression et massage favorisant le relâchement entre deux contractions.
- Projection positive : « j'ai des compétences et je vais y arriver ».