La douleur : changer de paradigme

4 paramètres

1. Lésion réelle ou potentielle
- Pour l'accouchement, étirement muscles et ligaments mais pas de lésion

2. Composante physique
- Intensité et seuil de la douleur
  - Modulation par techniques physiques
    - massage douloureux
    - massage non douloureux
    - bouger
    - bain
  - Modulation par techniques pharmacologique
    - Péridurale
    - Gaz hilarant

3. Composante psychologique
- Aspect désagréable de la douleur
  La femme compose ou souffre
  - Modulation par technique psychologique
    - déviation de l'attention
    - soutien
    - émotions
    - relaxation
    - odeurs
    - auto-hypnose
    - pensée positive

4. Composante comportementale
- Comment la femme exprime son expérience de la douleur
  - Influencer par facteur culturel
    - Famille
    - mémoires expériences passées
      - sa propre naissance
    - réactions émotives socialement correctes
    - compréhensions de la douleur et moyens d'y faire face

5. Signal reçu par le cerveau
- On décode ce qui se passe comme une douleur à cause du conditionnement
  - les contractions font mal
  - accoucher est douloureux
  - tu enfanteras dans la douleur
  - accoucher est risqué

6. Ne pas parler de douleur
- Utiliser d'autres termes
- Ne pas demander si la femme a mal, elle le dira
- On peut ne pas ressentir de douleur
- Ce qu'il faut éviter c'est la souffrance

7. La satisfaction principale de l'accouchement
- Désirs et besoins entendus
- Quantité de soutien reçue
- Qualité de la relation avec les soignants
- Participation aux décisions
- Pas l'absence de douleur !

8. Connaître ses besoins pour être actrice
- Ecrire ses souhaits de naissance
  - Eviter les interventions médicales : rupture poche des eaux, ocytocine de synthèse pendant le travail, limiter au max les touchers vaginaux, préférer une déchirure qu'une épisiotomie...