



Se préparer, tester

Pendant et entre les contractions

4. Aider à bouger, encourage à bouger

Cf doc

Les outils

1. Créer une stimulation douloureuse : massage douloureux

Pas obliger de se préparer, juste prévoir

Pendant les contractions



massage douloureux
acupression cf doc
glace

réduit de 40 % le taux de péridurale
augmente la satisfaction maternelle et le sentiment de contrôle

2. Théorie du portillon : stimulations agréables sur la zone douloureuse

Se préparer et prévoir

Entre les contractions



massage léger
souffler
jet d'eau t° agréable
serviette t° agréable
bouillote
vibration
bouger le bassin
bouger

réduit de 20 % le taux de péridurales

3. Encourager à utiliser les outils de Contrôle de la pensée : produire de l'endorphine

Demande de se préparer

Pendant les contractions

Auto-hypnose
soutien
environnement
respiration
relaxation
visualisation
dialogue intérieur
méditation
odeurs
musique / sons

réduit les interventions médicales de 20 à 60 % (césariennes, accouchements instrumentés, ocytocine)
augmente le taux d'allaitement exclusif
réduit les interventions médicales de 20 à 60 % (césariennes, accouchements instrumentés, ocytocine)
augmente le taux d'allaitement exclusif
réduit de 10 % le taux de péridurale