

## Rencontre 3

90

la Méthode Bonapace  
contenu de la rencontre 3

théorie du portillon:

- 4 massages agréables

- bouger en travail (théorie et pratique)

protection du plancher pelvien

positions pour enfanter (théorie et pratique)

rotation du foetus

charte des droits des femmes

91

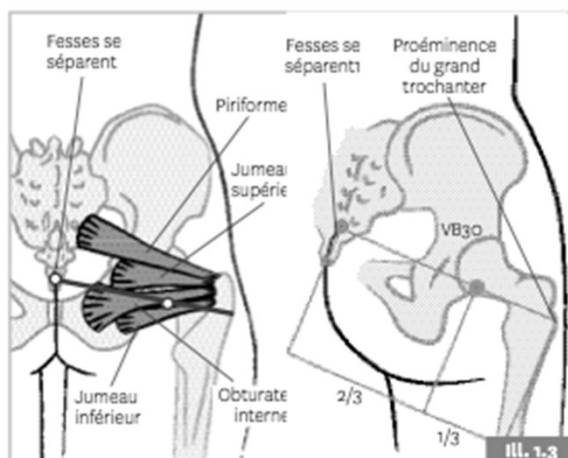
la Méthode Bonapace  
contenu de la rencontre 3

théorie du portillon:

- 4 massages agréables
  - bouger en travail (théorie et pratique)
- protection du plancher pelvien  
positions pour enfanter (théorie et pratique)  
rotation du fœtus  
charte des droits des femmes

92

2. Gérer les sensations fortes  
**Théorie du portillon**  
massages non douloureux  
VB 30



93



94



95



96



97



98



99



100



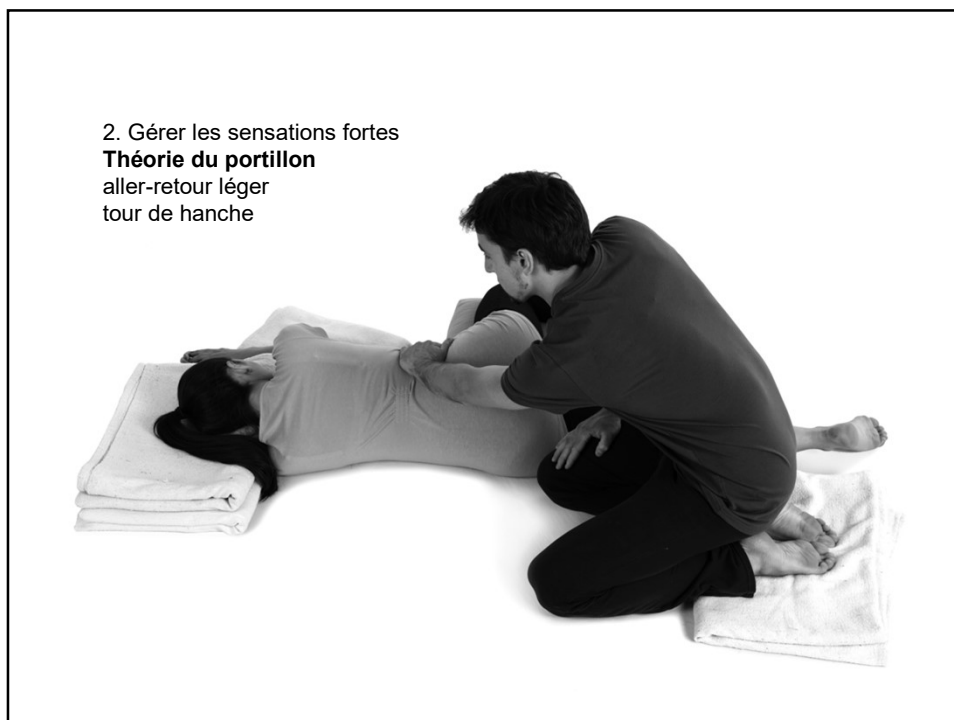
101



102



103



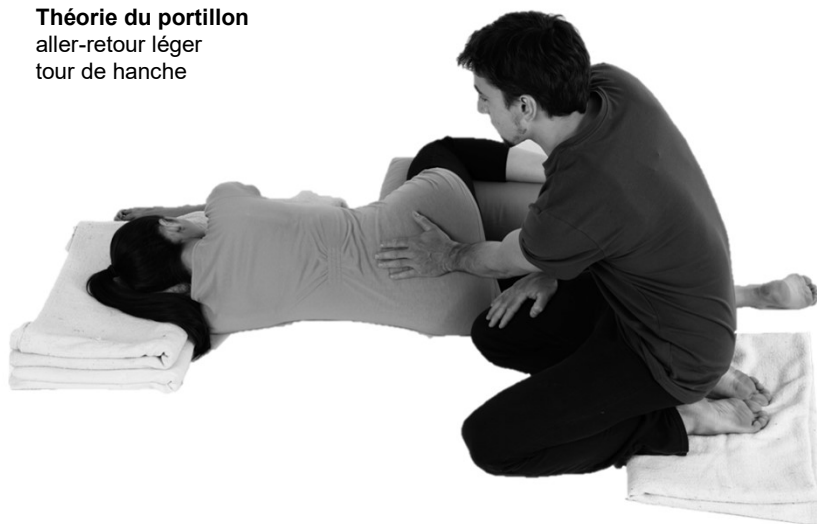
104



105



2. Gérer les sensations fortes  
**Théorie du portillon**  
aller-retour léger  
tour de hanche



106

la Méthode Bonapace  
contenu de la rencontre 3

théorie du portillon:

- 4 massages agréables
- bouger en travail (théorie et pratique)
- protection du plancher pelvien
- positions pour enfanter (théorie et pratique)
- rotation du fœtus
- charte des droits des femmes

107



108

2. Gestion des sensations fortes

**Théorie du portillon**

bouger en travail

**bénéfices**

améliore la qualité des contractions

favorise la descente du bébé

raccourcit la durée du travail

réduit les sensations fortes

109

## 2. Gestion des sensations fortes

### **Théorie du portillon**

bouger en travail

#### **consignes**

suivez votre instinct

étirez le dos

levez les bras pour faciliter la respiration

variez l'angle de vos pieds : ouverture bassin

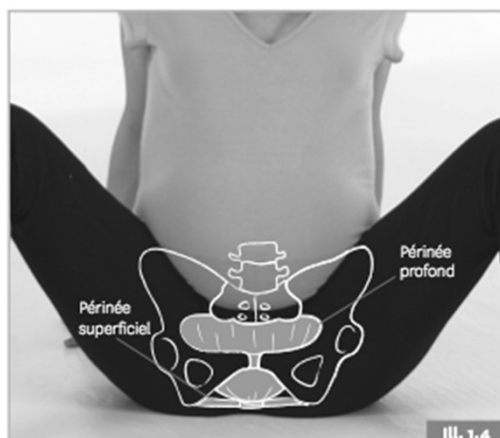
relâchez les jambes, les abdominaux et les fesses : relâche le périnée

110

## 2. Gestion des sensations fortes

### **Périnée profond détendu**

les fesses et la langue molles



111

## 2. Gestion des sensations fortes

### **Théorie du portillon**

bouger en travail

#### **consignes**

embrassez votre partenaire (hormones et détente)

penchez-vous vers l'avant pour positionner le bébé

évitez les positions allongées sur le dos

112

## 2. Gestion des sensations fortes

### **Théorie du portillon**

bouger en travail

**L'UTÉRUS S'INCLINE VERS L'AVANT  
LORS DE LA CONTRACTION**



113

2. Gestion des sensations fortes  
**Théorie du portillon**  
bouger en travail

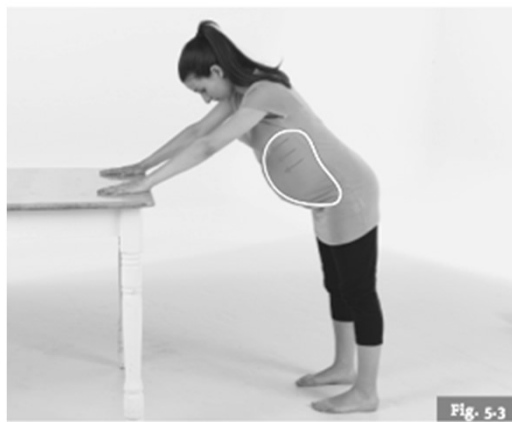
**L'UTÉRUS TRAVAILLE CONTRE LA GRAVITÉ  
POUR S'INCLINER**



114

2. Gestion des sensations fortes  
**Théorie du portillon**  
bouger en travail

**LA GRAVITÉ AIDE L'UTÉRUS À S'INCLINER**



115

2. Gestion des sensations fortes

**Théorie du portillon**

bouger en travail

**consignes**

utilisez divers objets pour vous aider (ballon, rebozo...)

alternez les positions au besoin

116

2. Gestion des sensations fortes

**Théorie du portillon**

positions debout, appuyées vers l'avant



117

2. Gestion des sensations fortes  
**Théorie du portillon**  
positions debout, appuyées vers l'avant



118

2. Gestion des sensations fortes  
**Théorie du portillon**  
positions debout, appuyées vers l'avant



119

2. Gestion des sensations fortes  
**Théorie du portillon**  
positions semi-debout, appuyée au mur



120

2. Gestion des sensations fortes  
**Théorie du portillon**  
positions à genoux, penchée vers l'avant



121



2. Gestion des sensations fortes  
**Théorie du portillon**  
positions à genoux, penchée vers l'avant



122

2. Gestion des sensations fortes  
**Théorie du portillon**  
positions à genoux, penchée vers l'avant



123

2. Gestion des sensations fortes  
**Théorie du portillon**  
positions à genoux, penchée vers l'avant



124

2. Gestion des sensations fortes  
**Théorie du portillon**  
position assise sur un ballon



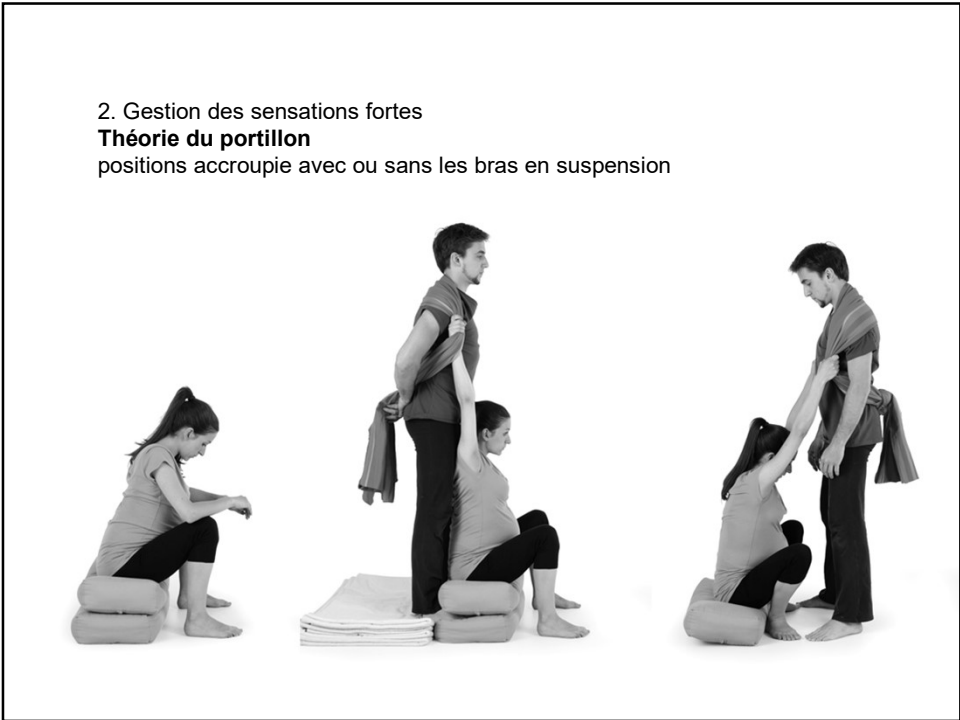
125

2. Gestion des sensations fortes  
**Théorie du portillon**  
position assise sur un ballon



126

2. Gestion des sensations fortes  
**Théorie du portillon**  
positions accroupie avec ou sans les bras en suspension



127

2. Gestion des sensations fortes  
**Théorie du portillon**  
positions +/- accroupie avec les bras  
en suspension



128

1. Gestion des sensations fortes  
**Théorie du portillon**  
position accroupie, le tronc en suspension



129

1. Gestion des sensations fortes  
**Théorie du portillon**  
position allongée pour l'examen



130

2. Gestion des sensations fortes  
**Théorie du portillon**  
utilisation du ballon

assurez-vous que votre ballon est propre  
placez une serviette sur le ballon pour le protéger  
stabilisez le ballon de manière à vous sentir sécurisée  
demandez de l'aide pour monter et descendre  
choisissez la bonne grosseur de ballon (angle droit entre la cuisse et  
l'avant-jambe)

131

2. Gestion des sensations fortes

**Théorie du portillon**

utilisation du ballon

**laissez aller votre imagination en plaçant le ballon**

entre vous et le mur pour masser votre dos

à côté de vous pour vous étirer de côté

sous votre dos pour l'arquer et le relâcher

132

la Méthode Bonapace  
contenu de la rencontre 3

théorie du portillon:

- 4 massages agréables

- bouger en travail (théorie et pratique)

**protection du plancher pelvien**

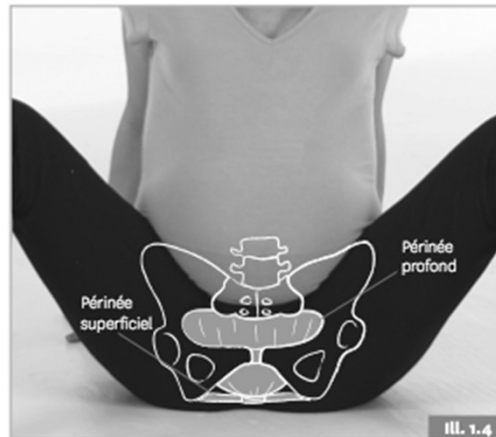
positions pour enfanter (théorie et pratique)

rotation du fœtus

charte des droits des femmes

133

1. Préparation du corps  
**Protection du plancher pelvien**



134

1. Préparation du corps  
**Protection du plancher pelvien**

pendant la grossesse

pratiquez quotidiennement les postures de yoga

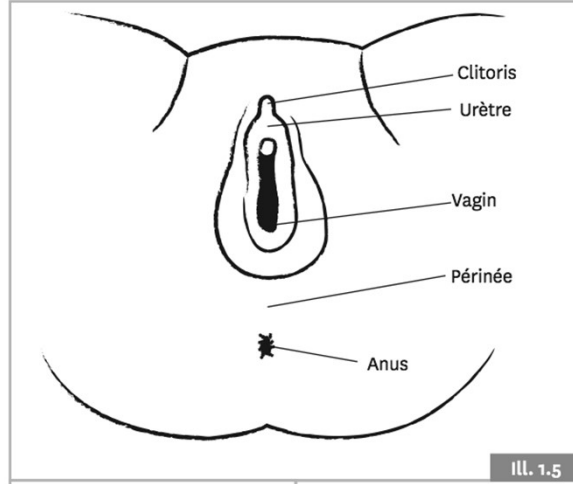
oeuf de jade

massez le périnée

visualisez votre périnée s'ouvrir pour le bébé

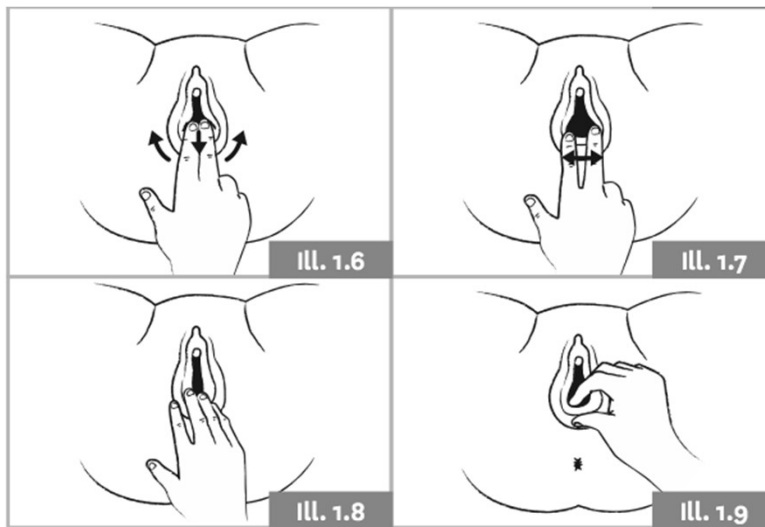
135

1. Préparation du corps  
**Protection du plancher pelvien**  
Le massage



136

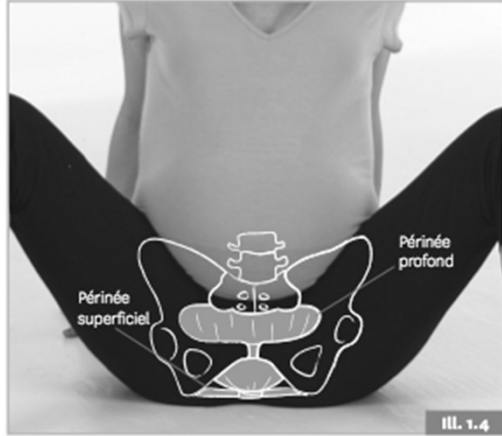
1. Préparation du corps  
**Protection du plancher pelvien**  
massage



137

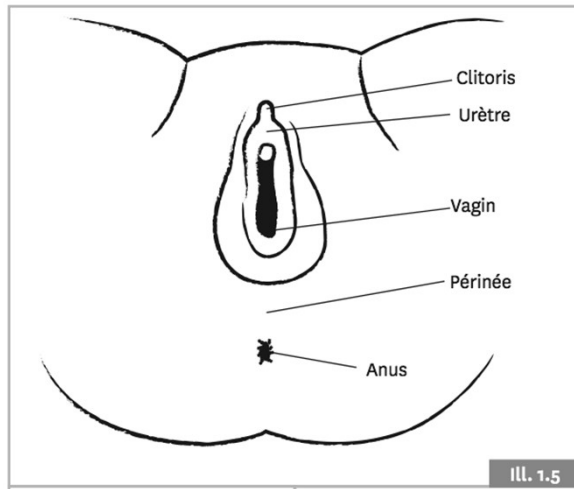


- 1. Préparation du corps
  - 2. Gestion des sensations fortes
- Périnée profond détendu**  
les fesses et la langue molles



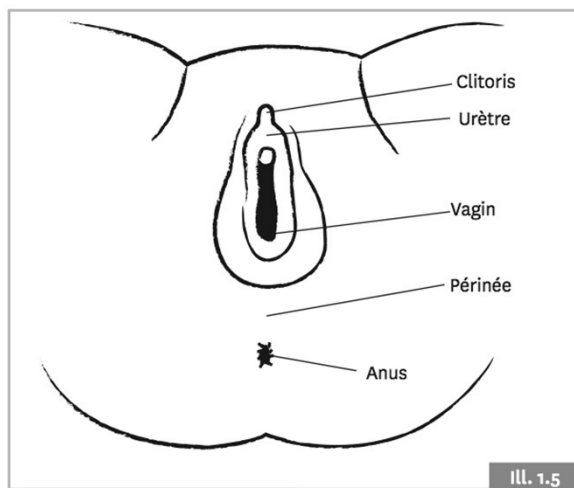
138

- 2. Gestion des sensations fortes
- Protection du plancher pelvien**  
Le plaisir pendant l'accouchement



139

1. Préparation du corps  
**Protection du plancher pelvien**  
 Episiotomie



140

1. Préparation du corps  
**Protection du plancher pelvien**

**lors de l'accouchement**

visualisez votre périnée s'ouvrir pour le bébé  
 relâcher, détendre, bouche mole et fesses molles, son  
 laisser la poussée réflexe s'activer  
 éviter la position allongée sur le dos  
 prendre son temps pour un étirement graduel  
 toucher son périnée pour bien visualiser, comprendre  
 stimuler son périnée  
 si péridurale, pousser quand le bébé est à la vulve

141

la Méthode Bonapace  
contenu de la rencontre 3

théorie du portillon:

- 4 massages agréables
- bouger en travail (théorie et pratique)

protection du plancher pelvien

**positions pour enfanter (théorie et pratique)**

rotation du foetus

charte des droits des femmes

142

**3. Création des conditions propices**

Cocktail hormonal  
enfanter

**peuples gouvernés par leur instinct**

la physionomie de la femme détermine si elle  
accouche debout, accroupie, à genoux ou sur le ventre

la femme évite la position allongée sur le dos,  
surtout en fin de travail

Engelmann, G., *Labor among primitive people*, 2e édition, J. H. Chambers & Co., St-Louis, 1884, 227 pages.

143

3. Création des conditions propices  
**Cocktail hormonal**  
positions pour enfanter et réflexe expulsif



144

3. Création des conditions propices  
**Cocktail hormonal**  
positions pour enfanter et réflexe expulsif



145



146

### **3. Création des conditions propices**

Cocktail hormonal  
enfanter

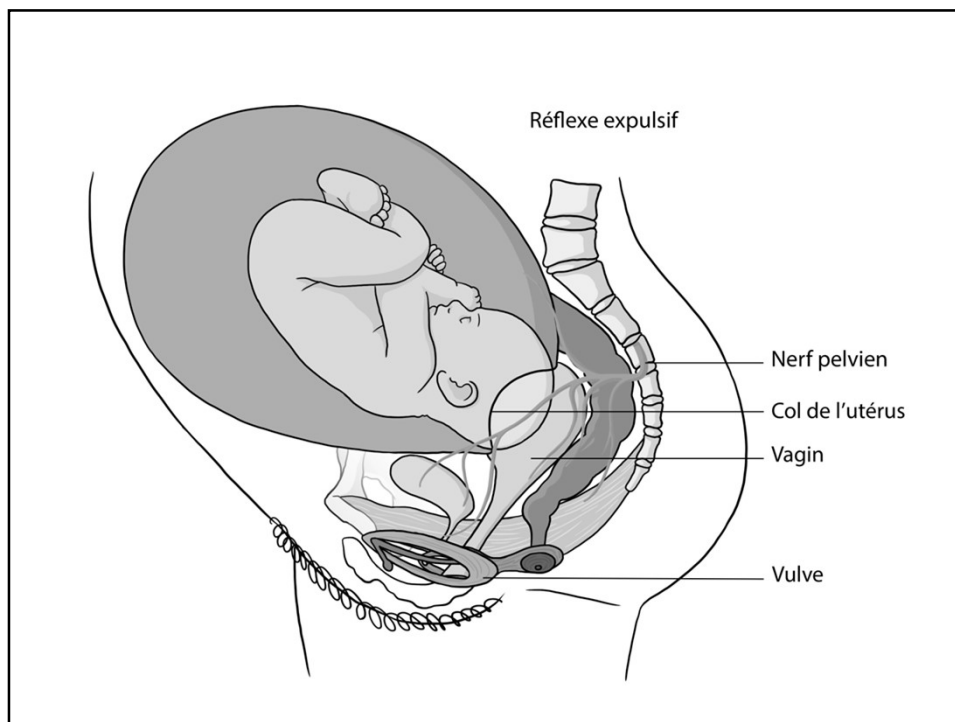
#### **peuples civilisés**

la position sur le dos est une “mode” qui ne respecte pas ce  
que la nature a prévu :

la femme doit fournir de grands efforts car la gravité travaille  
contre elle, bloque le bassin et bloque la veine cave

position commode pour le soignant

147



148

### 3. Création des conditions propices

Cocktail hormonal  
réflexe expulsif (Ferguson)

#### Ce qui active le réflexe expulsif

Fin de travail, tête descend dans vagin

Active les fibres nerveuses

↑ ocytocine

↑ contractions

↑↑ descente

↑↑ active les fibres nerveuses, etc...

149

### 3. Création des conditions propices

Cocktail hormonal  
réflexe expulsif (Ferguson)

### **Catécholamines (hormones de stress)** en fin de travail

verticalisent mère  
regain d'énergie  
peur physiologique  
protection de l'espèce (effet du tigre)  
ne pas déranger la mère

150

### 3. Création des conditions propices

Cocktail hormonal  
**protection du plancher pelvien**

créez l'environnement propice pour le réflexe expulsif  
accouchez en position verticale ou sur le côté  
ne retenez pas votre souffle  
prenez votre temps  
visualisez le périnée qui se détend et s'ouvre  
touchez à votre bébé lors de l'expulsion  
faites des sons pour faire bouger vos diaphragmes

151

3. Création des conditions propices  
**Cocktail hormonal**  
positions pour enfanter et réflexe expulsif



152

3. Création des conditions propices  
**Cocktail hormonal**  
positions pour enfanter et réflexe expulsif



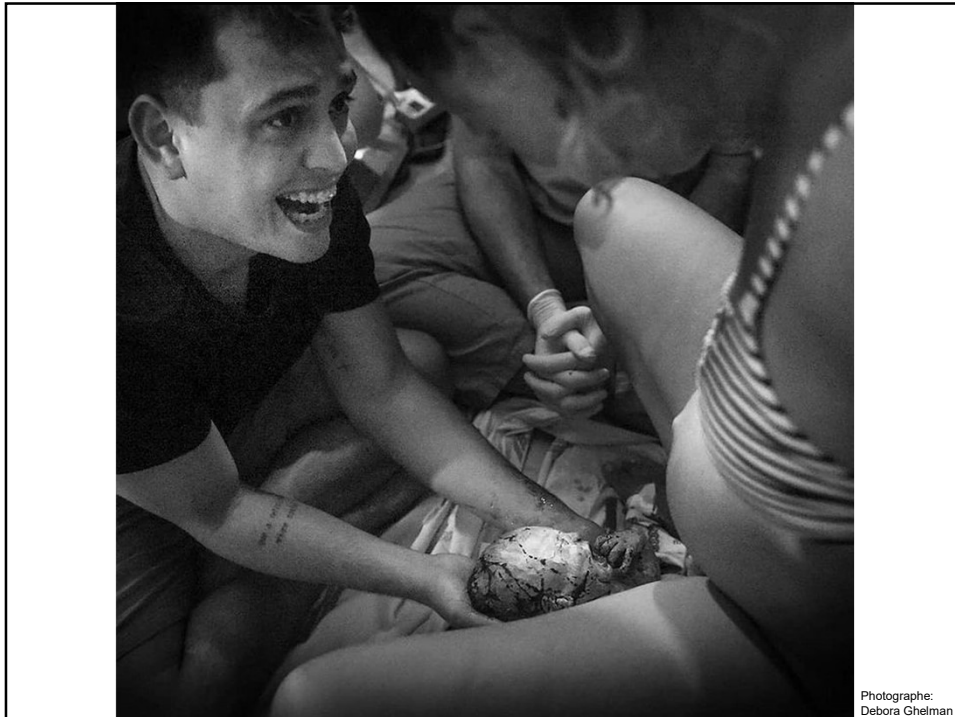
153



3. Création des conditions propices  
**Cocktail hormonal**  
positions pour enfanter et réflexe expulsif



154



Photographe:  
Debora Ghelman

155

la Méthode Bonapace  
contenu de la rencontre 3

théorie du portillon:

- 4 massages agréables
- bouger en travail (théorie et pratique)

protection du plancher pelvien

positions pour enfanter (théorie et pratique)

**rotation du fœtus**

charte des droits des femmes

156

2. Gestion des sensations fortes

**Théorie du portillon**

présentation souhaitable (occipito-iliac antérieure)



157

2. Gestion des sensations fortes

**Théorie du portillon**

faire tourner un bébé en siège

**consignes à 36 semaines de grossesse**

pratiquez quotidiennement les postures de yoga

soyez à l'écoute de ce que vous dit votre bébé

consultez un acupuncteur et un ostéopathe

optez ensuite pour la version par un obstétricien

158

2. Gestion des sensations fortes

**Théorie du portillon**

faire tourner un bébé en siège

**consignes pour la pratique**

Faire les 2 positions 3 fois par jour

placez les fesses plus hautes que la tête pour désengager le bébé du bassin

contre-indiquées si le bébé est placé la tête vers le bas  
ou en cas d'hypertension

159

2. Gestion des sensations fortes

**Théorie du portillon**

désengager bébé postérieur ou siège : Tenir la position 2 à 5 min



160

2. Gestion des sensations fortes

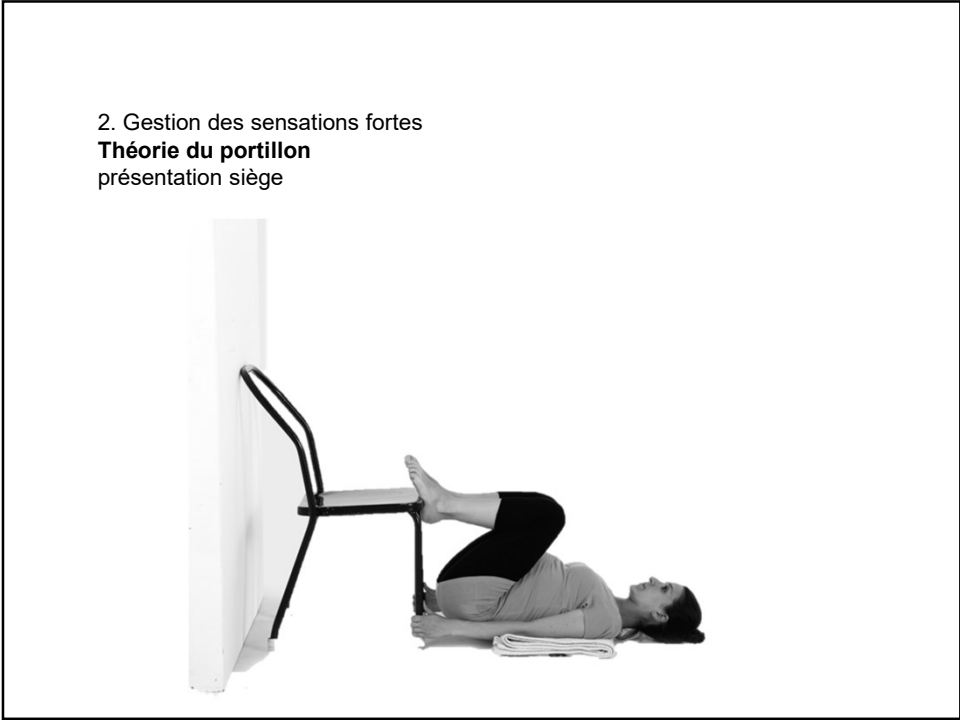
**Théorie du portillon**

présentation siège



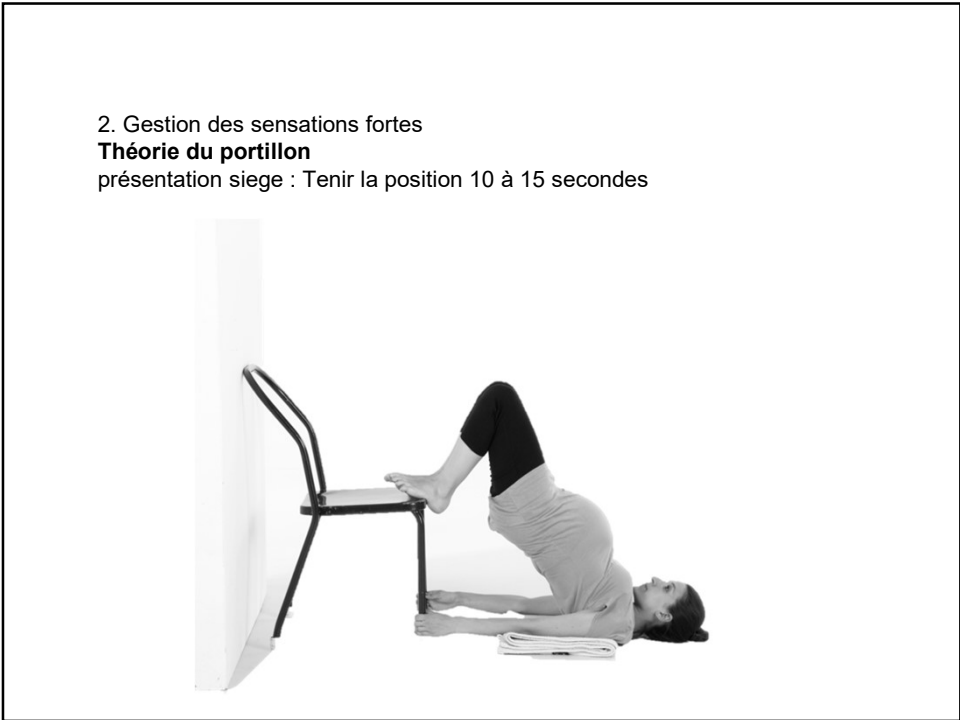
161

2. Gestion des sensations fortes  
**Théorie du portillon**  
présentation siège



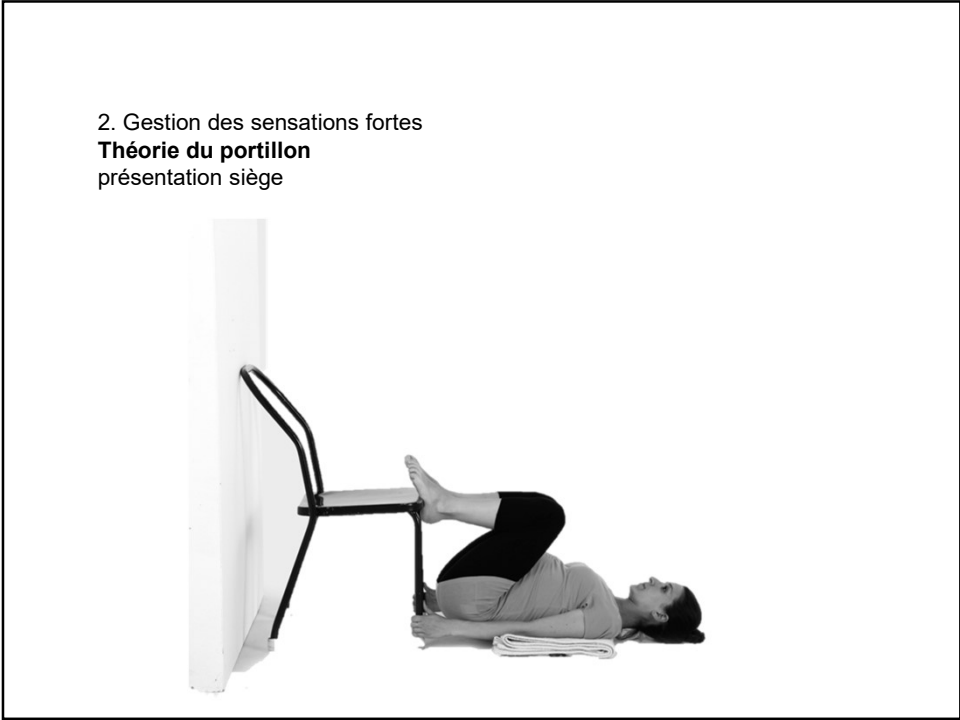
162

2. Gestion des sensations fortes  
**Théorie du portillon**  
présentation siege : Tenir la position 10 à 15 secondes



163

2. Gestion des sensations fortes  
**Théorie du portillon**  
présentation siège



164

2. Gestion des sensations fortes  
**Théorie du portillon**  
présentation siège



165

2. Gestion des sensations fortes  
**Théorie du portillon**  
présentation siège



166

2. Gestion des sensations fortes  
**Théorie du portillon**  
présentation non favorable (occipito-postérieure)



167

2. Gestion des sensations fortes

**Théorie du portillon**

faire tourner un bébé en position occipito-postérieure

**consignes**

placez votre ventre dans le vide

évitez les positions allongées sur le dos

168

2. Gestion des sensations fortes

**Théorie du portillon**

faire tourner un bébé en position occipito-postérieure



169



2. Gestion des sensations fortes

**Théorie du portillon**

faire tourner un bébé en position occipito-postérieure



170

2. Gestion des sensations fortes

**Théorie du portillon**

faire tourner un bébé en position occipito-postérieure



171

la Méthode Bonapace  
contenu de la rencontre 3

théorie du portillon:

- 4 massages agréables

- bouger en travail (théorie et pratique)

protection du plancher pelvien

positions pour enfanter (théorie et pratique)

rotation du foetus

**charte des droits des femmes**

172

3. Création des conditions propices

les chartes

173

Pour la prochaine fois

Lire la fiche "valise du partenaire"

Lire l'affiche pour la porte de la salle d'accouchement

174

## Rencontre 3

- Valise du partenaire
- Affiche porte maternité
- Fiches de positions pour l'accouchement
  - Le périnée

175