

Le soulagement de la douleur sans médicament lors de English



Dans cette fiche

- [Accoucher sans médicament](#)
- [Le soutien](#)
- [Le mouvement et la variation des positions](#)
- [Les techniques de relaxation et de respiration](#)
- [L'autohypnose](#)
- [Les massages](#)
- [L'acupression et la réflexologie](#)
- [La méthode Bonapace](#)
- [L'immersion dans l'eau](#)
- [D'autres méthodes](#)
- [À retenir](#)

Chaque femme imagine différemment la naissance de son enfant. De plus, l'expérience de [la douleur](#) lors de l'[accouchement](#) varie beaucoup d'une mère à l'autre. Pour cette raison, vous devriez vous sentir libre d'adopter l'approche, pharmacologique ou non, qui vous convient le mieux pour la contrôler, en tenant compte de vos besoins et de vos désirs.

Accoucher sans médicament

La gestion de la douleur est le principal défi pendant l'accouchement. **Votre niveau de préparation et la confiance que vous avez en vos capacités sont les deux principaux éléments qui prédiront quelle sera votre réaction.** D'autres éléments, tels que votre état psychologique, votre fatigue, la position du bébé dans votre bassin ou votre état de santé pourraient aussi influencer votre perception de la douleur pendant le [travail](#).

Certaines femmes souhaitent accoucher sans avoir recours à des méthodes pharmacologiques pour soulager la douleur. D'autres choisissent d'utiliser d'abord des méthodes alternatives et de se tourner par la suite vers une [intervention médicamenteuse](#) si elles en ressentent le besoin.

Les différents moyens de soulagement de la douleur peuvent être complémentaires, qu'ils soient pharmacologiques ou non. Différentes approches peuvent être utilisées pour soulager la douleur sans médication. Voici les plus couramment utilisées. Vous pouvez indiquer les méthodes qui vous intéressent dans votre [plan de naissance](#).

Le soutien

Le soutien que vous recevrez pendant l'accouchement joue un rôle essentiel pour vous aider à gérer la douleur. Il est particulièrement efficace s'il est présent dès le début du travail.

Pour cette raison, assurez-vous de pouvoir compter sur la présence de votre partenaire, d'une accompagnante à la naissance ou d'une personne importante pour vous. **La personne qui vous accompagne pourra répondre à vos besoins, vous reconforter et faciliter la communication avec le personnel soignant.**

Des études ont montré que la satisfaction par rapport à l'accouchement et le sentiment de contrôle sont plus grands si le soutien est apporté par une personne importante, particulièrement le partenaire ou un membre de la famille.

Le soutien continu pendant l'accouchement permet de diminuer :

- la durée du travail ;
- le nombre d'interventions obstétricales, favorisant ainsi l'accouchement vaginal sans intervention médicale ;
- la perception de la douleur ;
- l'administration d'analgésiques ;

- l'anxiété, ce qui aide à la détente et à faire face aux difficultés.

La recherche a aussi démontré que **si le partenaire se sent utile et compétent pendant le travail, cela aura un effet sur la famille, bien au-delà de la période de l'accouchement**. Par exemple, on observe :

- une meilleure communication dans le couple ;
- un développement plus rapide du lien père-enfant ;
- un renforcement des liens qui unissent le couple ;
- un sentiment de compétence parentale accrue pour le père et la mère qui influencera les comportements qu'ils adopteront avec leur nouveau-né.

Certaines femmes souhaitent faire appel à une accompagnante, même lorsque leur partenaire est présent à l'accouchement. Dans ce cas, **le rôle de l'accompagnante est, entre autres, d'amener les parents à se rapprocher pour qu'ils prennent soin l'un de l'autre et soient fiers d'eux**. Ainsi, ils seront plus confiants quant à leur rôle de nouveaux parents.

Enfin, si une mère est seule lors de l'accouchement, le personnel infirmier peut lui offrir un soutien continu qui s'adaptera à l'évolution du travail. L'équipe sur place accompagnera la femme selon ses valeurs et ses désirs.

Le mouvement et la variation des positions

Marcher entre les contractions et changer de position fréquemment stimulent la progression du travail. Cela facilite la descente du bébé dans le bassin tout en diminuant votre perception de la douleur et en augmentant votre confort et le bien-être de votre bébé.

Pendant le travail, il est conseillé de changer de position toutes les 15 à 30 minutes. **N'hésitez donc pas à bouger en suivant votre instinct**. En effet, la femme qui accouche est capable de ressentir ce dont son corps a besoin et de reconnaître les positions qui ne lui conviennent pas.

En général, **on recommande toutefois d'éviter de rester couchée sur le dos pendant plus de 30 minutes**. En effet, cette position peut entraîner une réduction de l'apport sanguin vers le bébé et provoquer une chute de pression. Cela peut aussi réduire le diamètre de votre bassin, ce qui rendra le passage du bébé plus difficile. En plus, la position sur le dos est souvent moins confortable que les autres.

Voici des positions efficaces à adopter pendant le travail :

- position verticale (assise, semi-assise, debout, accroupie, suspendue) : accélère la dilatation du col et favorise la descente du bébé ;
- position latérale (couchée sur le côté) : permet le repos tout en facilitant la progression du travail ;

- position à quatre pattes ou penchée vers l'avant : peut aider à la rotation du bébé.

Certains accessoires peuvent vous aider à adopter une position plus confortable.

- **Le ballon** : Il permet de soutenir votre périnée et le bas de votre dos. Il améliore également la posture, l'équilibre et la coordination.
- **Le banc de naissance** : Il peut vous aider à être plus confortable dans les positions accroupies.
- **La barre** : Elle est très utile pour les positions en suspension.
- **Des coussins** : Ils peuvent être utilisés pour diminuer les points de pression ou pour vous aider à basculer le bassin en position allongée.
- **Une chaise de massage** : Elle est spécialement adaptée pour laisser de l'espace au ventre.

Vous pouvez vous exercer avec ces accessoires pendant la grossesse pour être plus à l'aise le jour de l'accouchement. **Vous vous sentirez plus en contrôle de votre corps et plus confiante si vous êtes en mouvement.**

Lors du [2e stade de l'accouchement](#), il est important de varier les positions toutes les 15 minutes. Différentes positions s'offrent d'ailleurs à vous :

- position accroupie : augmente les dimensions internes du bassin ;
- position latérale (couchée sur le côté) : modifie l'axe du bassin, ce qui augmente ses dimensions tout en diminuant la pression sur le périnée ;
- position à quatre pattes : favorise la rotation du bébé ;
- position assise ou semi-assise : peut favoriser la contraction de l'utérus (et donc raccourcir la durée du 2^e stade de travail) et la descente du bébé dans le canal d'expulsion. Cette position permet aussi aux mères de mieux voir leur bébé.

Les techniques de relaxation et de respiration

La peur et l'anxiété peuvent provoquer des tensions musculaires qui accentuent votre perception de la douleur. **Les techniques de relaxation sont utiles pour augmenter votre sensation de calme et détourner votre attention de la douleur.**

Une atmosphère calme, chaleureuse et intime est un bon point de départ pour diminuer la douleur pendant l'accouchement. Par exemple, **il est possible de tamiser les lumières et de faire jouer une musique douce.**

Selon certains experts, **ajouter une huile essentielle à l'eau du bain ou à l'huile à massage pourrait améliorer votre bien-être**, réduire votre anxiété et diminuer votre perception de la

douleur. Il est aussi possible d'en appliquer une goutte sur votre poignet, votre arcade sourcilière, votre oreiller ou une compresse. Cette approche est connue sous le nom d'aromathérapie.

En complément aux techniques de relaxation, les méthodes de respiration – comme l'approche Lamaze – seraient efficaces pour diminuer la douleur et augmenter votre satisfaction par rapport à l'accouchement. **Les respirations lentes et profondes sont à privilégier. Lorsqu'elles sont conscientes plutôt qu'automatiques, elles favorisent la détente et assurent une bonne oxygénation du bébé.** Les respirations rapides sont à éviter parce qu'elles peuvent vous faire hyperventiler.

L'autohypnose

L'autohypnose ainsi que les techniques apparentées comme la [sophrologie](#) peuvent vous aider à vivre votre accouchement dans le moment présent et à visualiser le tout positivement. **Le but est d'atteindre un niveau de concentration où votre perception des sensations douloureuses sera réduite et remplacée par des pensées agréables.** L'hypnose est cependant contre-indiquée chez les personnes ayant des antécédents de psychose ou de troubles psychiatriques.

Les massages

Le fait d'être touchée, de vous faire masser ou de tenir la main de la personne qui vous accompagne peut rendre votre douleur plus supportable, en particulier lors du [1er stade du travail](#). **Le massage permet en effet de relaxer les muscles tendus tout en réduisant l'anxiété.** Les experts expliquent que le massage améliore la circulation sanguine et bloque la transmission des sensations douloureuses. Le massage permet aussi l'implication du partenaire durant le travail.

L'acupression et la réflexologie

L'acupression utilise la stimulation de points précis du corps pour procurer un effet anesthésiant dans le but de diminuer la douleur des contractions. Comme elle ne nécessite pas autant de précision que l'acupuncture, cette technique peut être pratiquée avec efficacité par votre partenaire avec un minimum d'instructions. **Cette technique peut avoir différents effets selon les points stimulés** (ex. : soulager les nausées ou la douleur ainsi que stimuler le travail ou la délivrance du [placenta](#)).

L'acupression réduit l'utilisation de l'ocytocine, un médicament servant à stimuler le travail, chez les patientes ayant rompu leurs membranes amniotiques (perte des eaux). Elle réduit aussi le travail d'environ 50 minutes et diminue le recours à la [césarienne](#), aux forceps et à la ventouse.

Tout comme l'acupression, la réflexologie vise à réduire la douleur par la stimulation de points précis, mais uniquement sur les mains, les pieds et les oreilles. L'utilisation de cette méthode lors

de l'accouchement permettrait entre autres de réduire la durée du travail et de mieux réguler les contractions.

La méthode Bonapace

La méthode Bonapace est une **technique de préparation physique et psychologique à l'accouchement par la pratique de postures de yoga, de respirations, de mouvements et de massages. Elle fait aussi appel à la relaxation et à l'imagerie mentale.** Cette méthode donne au père une place de premier plan lors de l'accouchement, ce qui permet au couple de renforcer leurs liens.

Cette approche demande une formation préparatoire de quelques semaines pendant la grossesse. Les principes de cette méthode sont aussi expliqués dans un livre (voir la section [Ressources](#)).

L'immersion dans l'eau

Dans la plupart des lieux de naissance, vous pouvez prendre un bain afin de favoriser la relaxation et d'améliorer l'efficacité du travail. Afin de profiter de l'ensemble des bienfaits du bain, votre ventre doit être complètement immergé dans l'eau. **Être dans l'eau vous permet alors de bouger plus facilement et aide votre bébé à mieux se positionner.** De plus, la chaleur de l'eau favorise une meilleure circulation sanguine dans votre utérus et aide à détendre les muscles.

Selon certaines études, l'utilisation du bain pendant le 1^{er} stade du travail diminue la douleur, en stimule la progression et améliore la satisfaction maternelle de son expérience d'accouchement. **L'effet de soulagement est plus prononcé lors de l'entrée dans l'eau, puis l'augmentation de la douleur serait perçue plus lentement pendant la première heure d'utilisation.**

Après 1 à 2 heures passées dans le bain, vous n'en ressentirez cependant plus les effets positifs, et cela pourrait même ralentir le travail. **Utilisez alors une autre méthode de soulagement et retournez dans le bain un peu plus tard** pour y retrouver les effets calmants et relaxants.

D'autres méthodes

Les méthodes suivantes nécessitent des outils particuliers ou l'intervention du personnel soignant.

Appareil TENS : L'efficacité du TENS est incertaine, mais l'appareil est disponible dans certains établissements. Cette méthode, entièrement sous votre contrôle, consiste à appliquer une impulsion électrique de faible intensité au bas de votre dos, causant une sensation de picotement. Cette stimulation des nerfs bloquerait les influx douloureux, favoriserait le relâchement d'hormones antidouleur (endorphines) et réduirait l'anxiété. L'efficacité du TENS serait plus grande si vous l'utilisez au début du travail pour permettre l'accumulation d'endorphines avant

que la douleur soit trop importante. Cette méthode serait plus efficace pour atténuer les douleurs dorsales.

Injection d'eau stérile : Si vous choisissez cette méthode, une infirmière injecte de petites quantités d'eau stérile dans le bas de votre dos, à des endroits précis. Vous ressentirez d'abord une sensation de brûlure aiguë de courte durée aux sites d'injection. Puis, vos douleurs au bas du dos seront soulagées pendant 45 à 120 minutes. Cette méthode ne soulage toutefois que les douleurs lombaires, et non celles à l'abdomen ou au bassin.

Compresse chaudes ou froides : L'utilisation de compresses chaudes ou froides à l'endroit où la douleur est la plus intense (ex. : dos, bas-ventre et périnée) permet de diminuer sa perception. Ces compresses peuvent être utilisées tout au long de l'accouchement.

À retenir

- Vous devriez vous sentir libre d'adopter l'approche, médicamenteuse ou non, qui vous convient le mieux pour contrôler la douleur.
- Les différents moyens de soulagement non pharmacologiques de la douleur peuvent être complémentaires.
- Le soutien reçu pendant le travail joue un rôle essentiel pour vous aider à gérer la douleur.



Révision scientifique : Isabelle Arcand, B. Sc. Inf., infirmière clinicienne, CHU Sainte-Justine

Recherche et rédaction : [Équipe Naître et grandir](#)

Mise à jour : Septembre 2020

Photo : iStock/BanksPhotos