

Des positions pour faciliter et accélérer l'accouchement

Le contact physique, les paroles apaisantes et encourageantes, yeux dans les yeux, sont des aides précieuses



Pendant les contractions, j'avais besoin qu'on me tienne la main. C'est ce qui m'a aidé à surmonter.



"Ce qui m'a vraiment aidé, c'est le massage. J'en voulais encore, et de plus en plus fort. C'était merveilleux !"



Une pression ferme ou un massage du bas du dos peuvent être utiles pendant une contraction

Pour aider le bébé à progresser le long du bassin, essayez de...



... balancer vos hanches de droite à gauche contre un mur



Même si vous avez besoin d'une surveillance continue vous pouvez rester en position verticale

Le balancement est souvent réconfortant



Si vous avez besoin de repos, gardez les pieds plus bas que vos fesses pour préserver l'ouverture du bassin



Utilisez tout ce que vous avez à disposition pour vous tenir droite



... ou de les balancer tout en vous accrochant à une porte ouverte

La position verticale et la liberté de mouvement permettent d'accoucher plus vite



L'eau peut beaucoup réconforter

Les contractions sont souvent moins douloureuses dans l'eau



Vous pouvez aussi bénéficier d'une surveillance fœtale dans la baignoire

"La baignoire, c'était fantastique... Comme le 'l'imaginaire'."



Bien que la plupart des salles d'accouchement soient équipées d'un lit, gardez à l'esprit que s'allonger sur le dos ralentit le travail



Essayez de soulever vos fesses et de vous pencher en avant à chaque contraction

Si le travail ralentit...



la sage-femme peut vous conseiller de monter des escaliers en marchant sur le côté

Ou essayez de vous agenouiller sur un seul genou



Version française : Alliance Francophone pour l'Accouchement Respecté <http://afar.ws> afar@fraternel.org

The National Childbirth Trust
The voice of parents

Enquiry Line: 0870 444 8707

Website: www.nclpregnancyandbabycare.com

To order more copies call 0870 112 1120 or visit www.nclms.co.uk

(Registered Charity Number: 801395)



Lil' Drummer Boy



Custom Made (Give it to You)



Who's Number One?
(You Can't Win)



Suck My D**k



Single Black Female



Revolution



How Many Licks?



No Matter What They Say



She Don't Love You



Queen Hitch Pt. II



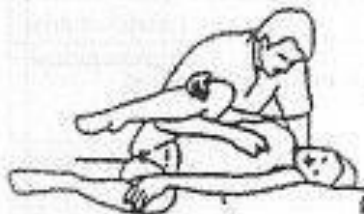
Don't Mess With Me



Do What You Like



Off the Wall



Right Now



Aunt Dot



Hold On



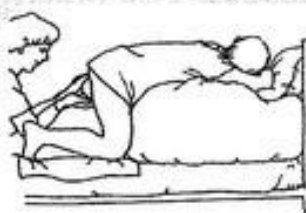
I'm Human

The Notorious K.I.M.'s Physiologic Positions & Movements For Labor And Birth

Des positions pour faciliter la naissance de votre bébé



Cherchez le meilleur appui avec l'aide de votre sage-femme pour rester à la verticale



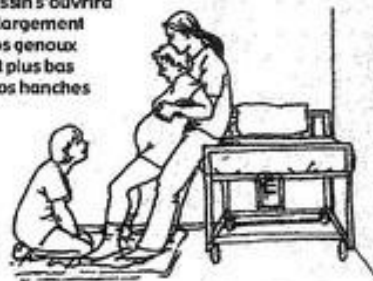
Essayez de vous agenouiller si vous êtes fatiguée

"Les contractions devenant plus fortes, je me suis posée sur les mains et les genoux, et j'ai senti moins de poids sur mon dos"



L'eau peut faciliter vos mouvements

Votre bassin s'ouvrira plus largement si vos genoux sont plus bas que vos hanches



"On sait que ce sera douloureux mais on n'a aucune idée de ce que ce sera en réalité... C'est vrai qu'on oublie vite. Je n'ai aucun mauvais souvenir. Tout ce dont je me souviens, c'est de cet énorme flot d'amour et de soulagement."

"Expérimenter pendant la contraction : ça m'a vraiment aidée."



Bébé est là !



Version française : Alliance Francophone pour l'Accouchement Respecté <http://afar.ws> afar@fraternet.org

Enquiry Line: 0870 444 8707 Website: www.nctpregnancyandbabycare.com

The National Childbirth Trust
The voice of parents

To order more copies call 0870 112 1120 or visit www.nctms.co.uk
(Registered Charity Number: 801395)