

10 outils pour transcender la douleur de l'enfantement

Enfanter est un moment de transition puissant dans la vie d'une femme, d'un couple et d'une famille. C'est avec joie que je vous communique mes outils préférés pour vous aider à transcender les sensations fortes de la naissance.

1. Préparez-vous en vue de l'accouchement

Bien que les recherches scientifiques sur les cours de préparation à la naissance démontrent des résultats inconstants, une préparation pratique qui comprend de nombreux outils non pharmacologiques pour composer avec les sensations intenses de l'enfantement réduit de manière significative la douleur. Si vous apprenez une seule technique et que celle-ci ne fonctionne pas pendant une certaine partie de la naissance, vous vous sentirez démunie. Au contraire, si vous faites l'apprentissage de nombreuses techniques qui activent les différents mécanismes neurophysiologiques et hormonaux, vous pourrez piger dans votre boîte à outils pour trouver l'outil qui répond le mieux à votre besoin du moment.

2. Soyez soutenue de manière continue

Toutes les études scientifiques démontrent qu'un soutien continu et empathique réduit non seulement la douleur mais toutes les interventions obstétricales dont la césarienne. Bien que le profil professionnel de l'aidant n'est pas corrélé avec l'efficacité du soulagement, il est préférable que cette personne soit compétente dans sa capacité à pratiquer les outils non pharmacologiques, calme et en mesure de vous procurer du réconfort et de la confiance. Si cette personne est stressée ou stressante, elle produira des hormones de stress qui auront un impact sur votre perception de la douleur et sur votre bien-être puisque les hormones de stress sont contagieuses.

3. Bougez lors de l'enfantement

Les sensations que vous ressentez pendant l'accouchement sont là pour vous guider. Elles vous montrent comment bouger pour faciliter le passage du bébé dans votre bassin. Quand vous éliminez ces sensations avec la péridurale par exemple, vous perdez une importante clé de lecture pour comprendre la dynamique entre votre corps et celui du bébé. Acceptez d'être guidée par votre corps et cherchez les positions qui vous procurent du confort.

4. Chantez le son HU

Le son HU est un puissant mantra pour vous aider à focaliser votre attention. Quand vous chantez, les diaphragmes de vos poumons et du périnée bougent. Ces mouvements créent de l'espace dans votre bassin et ouvrent le passage pour le bébé. Quand vous

chantez le HU, vous vous harmonisez avec les forces vives de l'univers. Observez l'effet de calme et de confiance que vous ressentez. De plus, ce son crée un espace sacré autour de vous qui signale aux professionnels de la santé l'importance de respecter le caractère intime de votre enfancement.

5. Vibrez

Lorsque l'on crée une stimulation agréable sur la zone douloureuse, une partie du signal douloureux est bloqué dans la moelle. Demandez à votre partenaire de créer une légère vibration sur vos fesses et vos cuisses en secouant délicatement les muscles et les tissus. Vous ressentirez un relâchement du périnée et un bien-être global.

6. Profitez de l'eau

Lorsque le corps est submergé dans l'eau, plusieurs effets sont ressentis. L'eau, à une température agréable, procure une relaxation profonde et nous rappelle des moments de détente vécus dans notre vie quotidienne. De plus, la stimulation agréable de toutes les zones du corps par l'eau bloque une partie des signaux douloureux et crée un bien-être instantané. Les sages-femmes québécoises disent que le bain procure un soulagement équivalent à la péridurale, sans créer d'effets indésirables. C'est un des meilleurs moyens non pharmacologiques pour créer du confort. Le bain ou un jet d'eau peuvent être utilisés pendant toute la durée du travail et de l'accouchement. Pour maximiser le confort, achetez ou louez une piscine d'accouchement. Elle est facile à monter et peu dispendieuse. Elle permettra de submerger tout votre corps que vous soyez à quatre pattes, assise sur vos fesses ou allongée sur le dos.

7. Utilisez des glaçons

Pendant une contraction ou une vague, trempez votre main ou une autre partie de votre corps dans un bassin d'eau glacée. La seconde douleur créée par les glaçons permettra le relâchement d'endorphines, un puissant neurotransmetteur qui s'apparente à la morphine. Vous ressentirez un soulagement profond sur tout le corps sauf sur la zone qui est immergée dans l'eau très froide. Vous pourrez pratiquer cette technique pendant chaque vague.

8. Stimulez des points d'acupuncture

Il a été démontré scientifiquement que la pratique de l'acupuncture favorise la dynamique du travail et permet de corriger certaines conditions problématiques. Je vous propose donc de stimuler certains points d'acupuncture mais de manière à créer une deuxième douleur afin d'obtenir à la fois le relâchement des endorphines par la seconde douleur et les effets bénéfiques de l'acupuncture. Attendez que le signal de la vague ou de la contraction soit intense. À ce moment, demandez à votre partenaire d'appuyer sur un point d'acupuncture afin que vous ressentiez une douleur dans le point stimulé. Lorsque la vague diminue, demandez à votre partenaire de relâcher la pression.

9. Parlez-vous

On sait que les pensées créent des émotions qui se manifestent ensuite par des tensions dans notre corps. Les pensées influent donc sur notre perception du signal douloureux. Si dans votre tête, vous vous dites que vous êtes calme, que vous allez réussir et que toutes les femmes accouchent, depuis que le monde est monde, vous vivrez de manière harmonieuse et fluide vos vagues. Si au contraire vous anticipez la contraction, vous râlez contre elle ou vous vous dites mentalement que vous n'avez pas ce qu'il faut et que vous n'y arriverez pas, la perception de la sensation sera augmentée. Il est donc très important de programmer un message de calme et de confiance dans votre esprit. Tout ce que vous faites en amont de la naissance pour dénouer les nœuds ou les blocages que vous avez, servira à faciliter la naissance. Si vous avez vécu des situations traumatiques ou stressantes face à la douleur ou à un accouchement précédent, il est crucial et fondamental de libérer ces mémoires avant la nouvelle naissance.

10. Tapotez

La technique de libération émotionnelle (EFT) est une approche qui combine la médecine traditionnelle chinoise avec les approches psychologiques. Elle consiste en la stimulation de points d'acupuncture en même temps que vous libérez les émotions et les pensées négatives que vous entretenez face à un événement spécifique. Si vous ne connaissez pas la recette complète de l'EFT, vous pouvez toujours tapoter avec tous les doigts, le côté de la main, (le point « Karate chop ») pendant que vous exprimez votre ressenti. En stimulant ce point, vous empêchez vos pensées d'augmenter les influx nerveux qui facilitent le passage du message négatif ou erroné. Vous réduisez le niveau de cortisol, une hormone de stress produite dans le cerveau et les émotions négatives pour ensuite permettre aux pensées alternatives de se manifester.

Ma préparation virtuelle

Pratique, pas théorique

Dans ma préparation virtuelle à la naissance, je vous ai préparé une trentaine de vidéos d'environ 4h30 de visionnement où vous apprendrez à activer toutes ces techniques et bien d'autres. C'est loin d'être un cours théorique. Au contraire, comme je valorise le fait d'être soutenu par votre partenaire ou une autre personne significative, je vous aide à bâtir votre coffre à outils, pas à pas.

Préparer son esprit

De plus, j'ai enregistré des scénarios audio d'EFT à pratiquer pour éliminer diverses peurs comme celle d'avoir mal, une césarienne, de déchirer, d'être déclenchée ou encore, d'avoir un bébé en siège.

Préparer son corps

J'ai créé un film démontrant une séance de Yoga Iyengar pour balancer et équilibrer votre bassin, ce qui facilitera la naissance de votre enfant.

Le chemin du plaisir

La sexualité est un puissant outil pour réduire la douleur. Pratiquée avec conscience, lors de la grossesse et de l'accouchement, elle est un moteur pour produire les hormones qui créent la dynamique du travail, l'attachement et l'allaitement. Vous apprendrez diverses techniques qui vous aideront à conscientiser les forces de votre sacré féminin.

Créer la naissance

Je vous enseigne comment utiliser vos rêves, visualiser la naissance, faire des choix éclairés et surtout, comment bâtir une équipe forte et respectueuse de vos besoins.

Laissez-moi le privilège de vous guider dans cette merveilleuse aventure qu'est l'enfantement.

Avec gratitude et amour



Julie Bonapace