Département femme-mère-enfant

Positions, respiration et exercices

pour la grossesse et l’accouchement

OBJECTIFS

Durant la grossesse et l'accouchement, de nombreuses femmes trouvent de l'aide grâce à la respiration et à des positions qui les soulagent.

Nous vous proposons quelques exercices et recommandations que vous pourrez pratiquer à votre domicile et à la maternité.

Ils ont pour but de vous aider à vous étirer, à bien respirer et à mobiliser votre bassin.

Nous vous encourageons à les exercer régulièrement pour votre confort pendant la grossesse et pour pouvoir ainsi les mettre en pratique le jour de la naissance de votre enfant.

Écoutez votre corps, il vous dira ce qui vous convient le mieux.

EXERCICES DE CONFORT

ÉTIRER

ÉTIREMENT HORIZONTAL 5

DOS ROND, DOS CREUX 6

DÉCAMBREMENT ET BASCULE DU BASSIN 8

RESPIRER

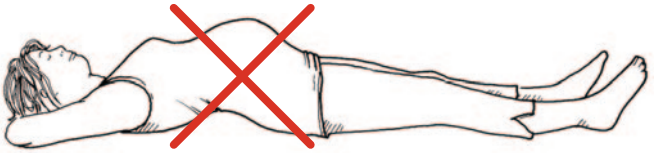
RESPIRATION 10

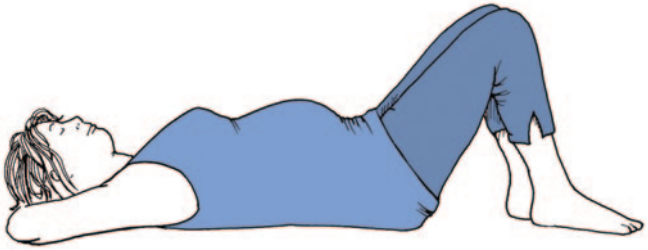
MOBILISER

PRENDRE CONSCIENCE DE SON BASSIN 14

SOULAGER LES DOULEURS 16

ÉTIREMENT HORIZONTAL





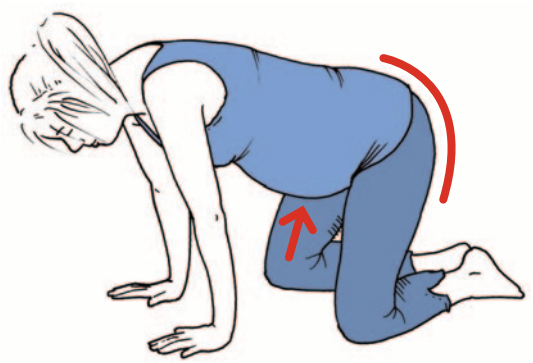
MAUVAISE POSTURE

Plus la grossesse avance, plus les tensions dans le dos se font sentir. Quand les jambes sont étendues, le bassin suit le mouvement, le dos se creuse. La tension est alors ressentie au niveau du dos et dans le ventre.

BONNE POSTURE

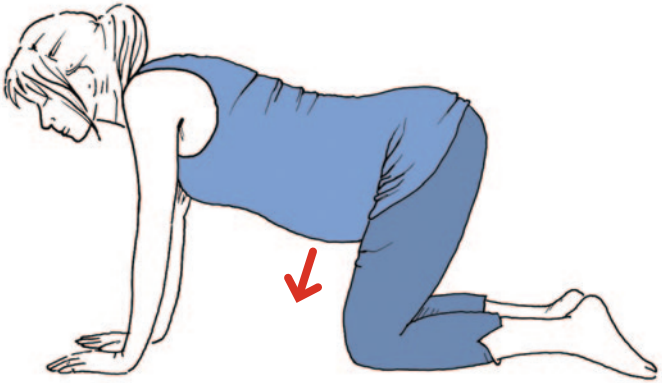
Dos à plat, colonne plaquée au sol, ramener les pieds près des fesses, puis se grandir. Dès que l'on rapproche les cuisses du buste, le dos se décambre. On peut caler des coussins sous les genoux pour les soutenir. Être attentive à bien déposer tout le dos sur le sol (ou le lit) en restant toujours étirée entre les fesses et les épaules.

DOS ROND, DOS CREUX



Le menton se colle sur la poitrine, le regard est tourné en direction du ventre.

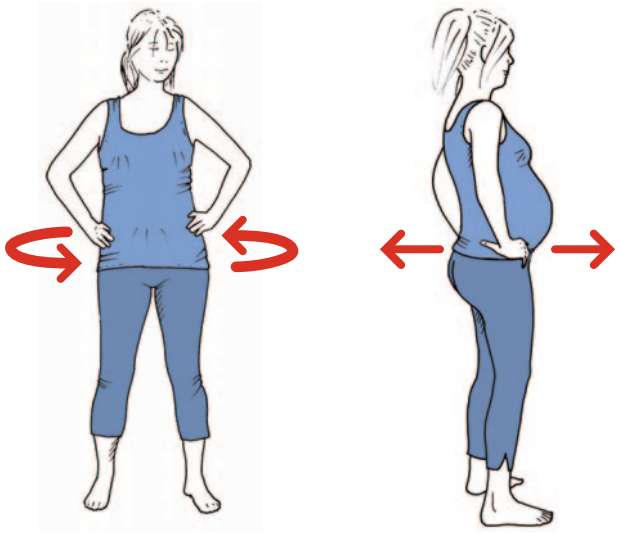
- le dos est étiré
- le ventre est rentré
- le coccyx s'enroule vers le pubis
  (comme le chien peureux rentre sa queue)
- l'angle entre la cuisse et le mollet est de 90° au maximum



La tête remonte légèrement, le regard se pose sur le sol devant les mains.

- le dos se creuse sans exagération
- le ventre pointe vers le sol
- le pubis descend vers le sol
- l'angle entre la cuisse et le mollet est de 90° au maximum

DÉCAMBREMENT ET BASCULE DU BASSIN



MOUVEMENT D'AVANT EN ARRIÈRE

Pieds bien ancrés dans le sol, genoux souples, fesses serrées.
Toujours en se tenant grande et droite, basculer le bassin d'avant en arrière (cela fait rentrer le ventre et décambrer le dos) et vice-versa (cela fait sortir le ventre et creuser le dos).

MOBILISATION DU BASSIN D'AVANT EN ARRIÈRE.

Fesses toniques, rentrer le ventre et décambrer le dos, puis creuser le dos et sortir le ventre.

RESPIRER

RESPIRATION

INSPIRATION

Inspirer, si possible par le nez.
Les poumons se gonflent (cage thoracique), le ventre gonfle (descend vers le sol), le périnée est mis sous tension.

EXPIRATION

Expirer, par le nez ou par la bouche très lentement.
Le périnée se resserre, le ventre rentre (remonte vers la colonne), les cuisses se resserrent.
La respiration longue ou profonde est aussi une tonification du périnée quand on en prend pleine conscience.

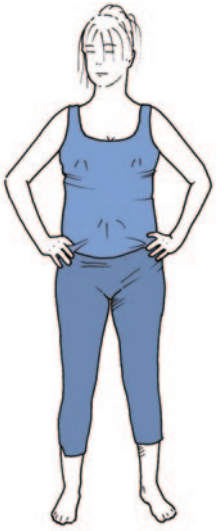
RESPIRATION

Dans une position confortable, plutôt allongée, respirer profondément, de plus en plus calmement et lentement (yeux fermés si nécessaire). Prendre conscience de sa respiration, l'imaginer comme le va-et-vient d'une vague ou d'un bercement.

- Dos décambré grâce au genou rapproché du ventre.
- Ventre posé dans le lit ou sur le coussin.
- Bras et jambes bien calés.
- Oreiller seulement sous la tête (si besoin, le plier en deux).
- Epaule inférieure repose à même le lit.

MOBILISER

PRENDRE CONSCIENCE DE SON BASSIN



PRENDRE CONSCIENCE DE SON BASSIN POUR

SE PRÉPARER À L'ACCOUCHEMENT

Ces exercices favorisent l'asymétrie dans le bassin. Cette position aide souvent le bébé à s'engager dans le bassin.

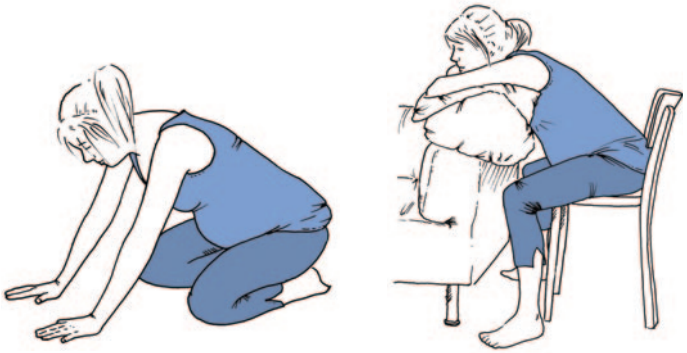
MOUVEMENTS DE ROTATION

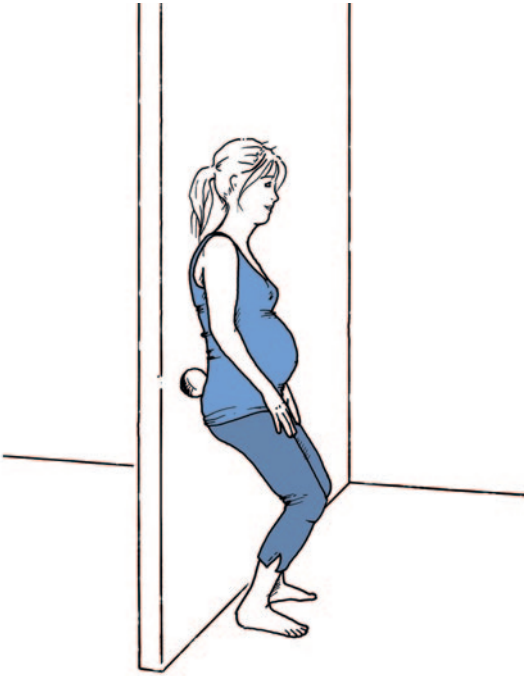
Toujours dans la position « grande », prendre son bassin en main et décrire des mouvements de rotation ou de 8 en explorant l'espace de plus en plus loin, tout lentement.

MARCHER

Marcher avec les mains sur les hanches dans toutes les directions et prendre conscience de la mobilité du bassin.

SOULAGER LES DOULEURS





SOULAGER LES DOULEURS ET FAVORISER L'ENGAGEMENT

Ces positions sont utiles en fin de grossesse pour permettre au bébé de se tourner en antérieur. Comme en prétravail ou pendant le travail, pour soulager les dorsalgies et favoriser l'engagement. De plus, elles permettent au conjoint le massage du dos.

Ci-dessus, on peut aussi caler un coussin entre les pieds et le fessier.

AUTOMASSAGE DE LA RÉGION LOMBAIRE

Cette position associe la verticalité (qui aide le bébé à descendre) à l'automassage de la région lombaire.
Attention à trouver le bon fléchissement des genoux pour que ce ne soit pas trop pénible.

C'est la personne qui bouge et non la balle.

AU QUOTIDIEN

SOULEVER UNE CHARGE	20
POSITION ASSISE	22
SE LEVER	24
SE LEVER DU LIT, DU CANAPÉ	25

SOULEVER UNE CHARGE

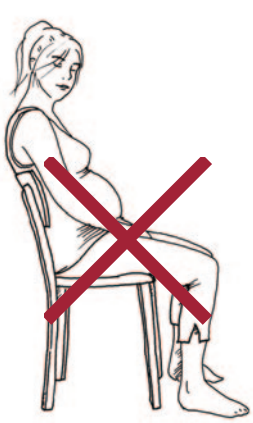
MAUVAISES POSTURES

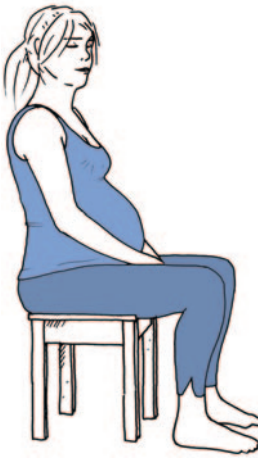
BONNES POSTURES

Pour soulever une charge :

- se mettre face à elle
- s'en approcher
- plier les genoux
- expirer (vider l'air)
- soulever la charge proche de soi
- s'aider de la main libre en l'appuyant sur la cuisse, si nécessaire.

POSITION ASSISE





MAUVAISE POSITION

La chaise est trop profonde, l'angle entre le thorax et les cuisses est trop grand.

BONNE POSITION

Lorsque vous êtes sur une chaise de hauteur normale, posez vos pieds sur un coussin, une planchette ou un petit tabouret, vous serez moins cambrée et ce sera plus confortable.
Ceci évite les douleurs ligamentaires et symphisaires.

MAUVAISE POSITION

Si le tabouret est trop haut, la position est inconfortable, voire douloureuse, car l'angle entre les cuisses et le buste est trop ouvert.

BONNE POSITION

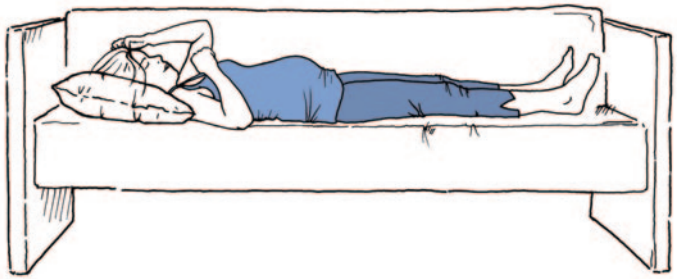
En vous asseyant sur un petit tabouret, la position sera plus confortable.

SE LEVER

SE LEVER, SE RELEVER

Cette position montre comment se relever du sol en ménageant ses efforts.

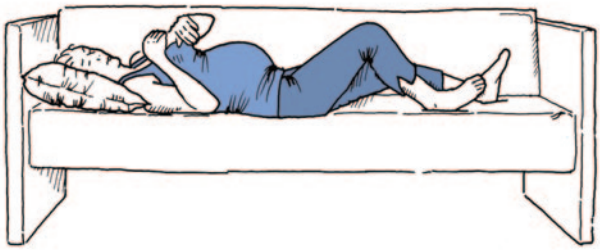
SE LEVER DU LIT, DU CANAPÉ

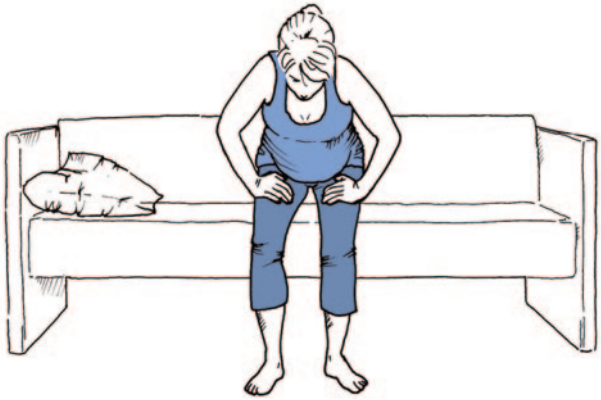


POSITION INITIALE

A aménager de préférence avec un coussin sous les genoux afin de décambrer le dos et diminuer les tensions abdominales.

SE LEVER DU LIT, DU CANAPÉ





AVANT DE SE LEVER

Avant de se lever, se glisser tout au bord du lit, puis ramener les genoux près du ventre.

Ensuite, tourner d'un bloc face au « vide ». Et là, par un mouvement de balancier, laisser descendre les jambes et se redresser en appuyant le coude dans le matelas.

SE LEVER

Puis, comme pour se lever de la chaise, venir tout au bord avec les fesses et s'appuyer sur les cuisses pour s'aider à se redresser.

EXERCICES POUR LA PHASE DE LATENCE ET PROTECTION DU PÉRINÉE

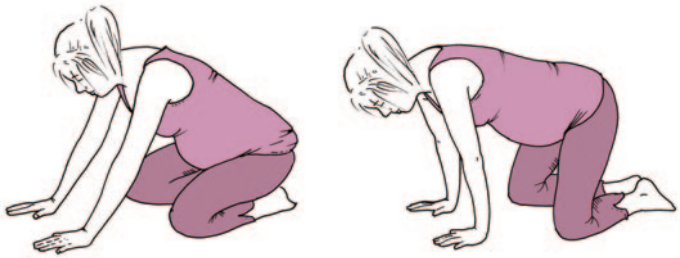
MOBILISATION DU BASSIN	30
ÉTIREMENTS, DÉTENTE	34
VERTICALITÉ, MOBLITÉ	36
MOBILITÉ DU BASSIN	39
VERTICALITÉ ET SUSPENSION	40
DANS LE BAIN	41

MOBILISATION DU BASSIN

Comme toutes les positions vers l'avant, celle-ci aide à faire tourner le bébé vers l'avant.
Elle représente aussi l'étirement en appui.

L'étirement d'une jambe, puis de l'autre, permet la mobilité du bassin dans un axe toujours différent.

MOBILISATION DU BASSIN



Soulager les douleurs et favoriser l'engagement
Durant le prétravail et le travail, le va-et-vient entre ces trois postures permet une mobilisation optimale du bassin et du sacrum.

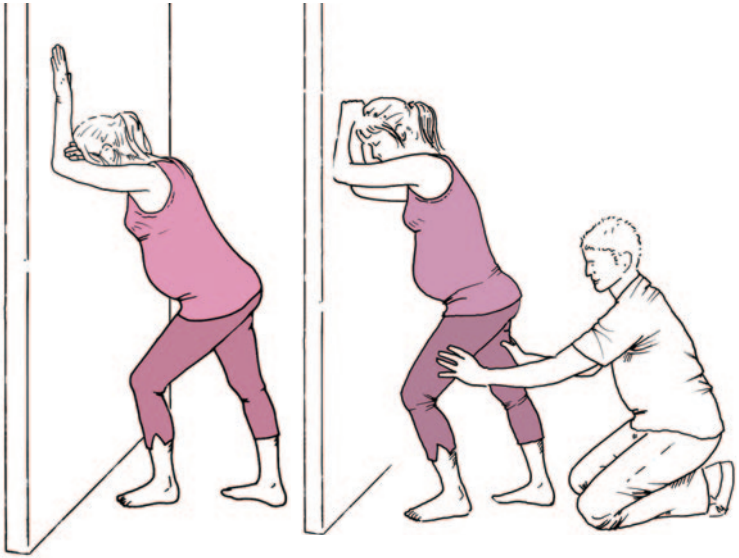
Cette position peut soulager les pressions au bas du dos, au niveau vaginal. Par exemple en cas de présentation postérieure.
Valable en fin de grossesse, en prétravail comme durant le travail.

ÉTIREMENT, DÉTENTE

Soulager les douleurs et favoriser l'engagement
On peut recommander cette position en fin de grossesse, comme en prétravail ou en travail.
On peut remplacer la chaise par un tabouret, un ballon.

Position relaxante associant la verticalité à l'étirement et l'ouverture, tout en permettant la relaxation et l'accessibilité au dos pour un massage.

VERTICALITÉ, MOBILITÉ



L'appui au mur permet l'accessibilité au dos comme aux jambes pour le massage :

- le bassin reste mobile
- la verticalité peut faire son effet
- la tête dans ou contre les bras aide à s'isoler, se concentrer.

Les pieds en éventail aident à l'ouverture du bassin, donc à l'engagement.
On peut changer la jambe d'appui à chaque contraction, et marcher entre deux.

VERTICALITÉ, MOBILITÉ

Position offrant la suspension, la verticalité, le mouvement et le réconfort, ainsi que l'accès au dos pour le massage.

MOBILITÉ DU BASSIN

Que ce soit en fin de grossesse ou lors des contractions, cette position favorise l'ouverture du bassin, la verticalité, tout en offrant un appui vers l'avant.

Elle favorise l'engagement en antérieur du bébé. L'appui sur les coudes assure l'étirement du dos.

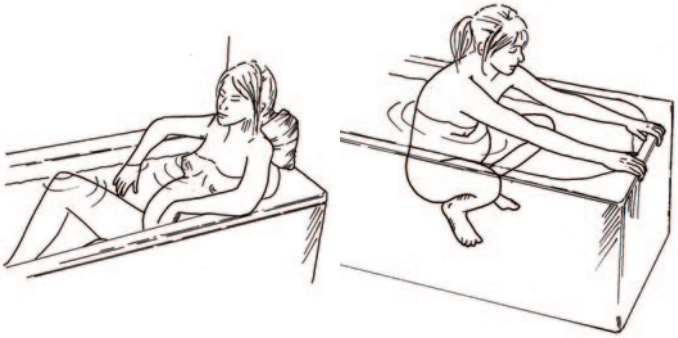
VERTICALITÉ ET SUSPENSION

Dans cette position, l'avantage est à l'étirement automatique du dos par le soutien passif de la femme appuyant ses aisselles sur les cuisses de son compagnon.

La verticalité est un atout, de même que la suspension éventuelle qui permet de garder le bassin mobile. Les genoux ainsi près du corps assurent au dos de ne pas être cambré.

La maman peut aussi s'asseoir sur son coussin d'allaitement ou sur un petit ballon.

DANS LE BAIN



Prendre un bain en prétravail permet la détente. Oublier cependant la position automatique allongée dans la baignoire : penser à garder le dos étiré, les genoux fléchis, le bassin ouvert.

On peut aussi se mettre accroupie dans la baignoire standard. Les changements de position sont valables dans l'eau comme en dehors.

On peut même se mettre sur le côté ou à genoux, à quatre pattes.

NOTES PERSONNELLES

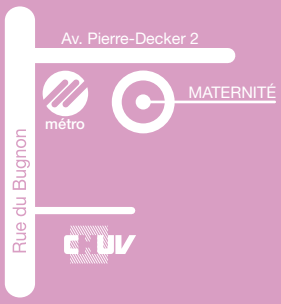
CHUV / DÉPARTEMENT FEMME-MERE-ENFANT
MATERNITE

UN HÔPITAL POUR LA FEMME, LA MÈRE ET LE NOUVEAU-NÉ

AVENUE PIERRE-DECKER, 2
CH-1011 LAUSANNE
WWW.CHUV.CH/PREPARATION-NAISSANCE

UNITÉ DE PRÉPARATION À LA NAISSANCE ET À LA PARENTALITÉ

SECTION PLANNING FAMILIAL
2e ÉTAGE
+41(0)21 314 35 00



canton de vaud
LIBERTÉ ET PATRIE

GRAPHISME, ILLUSTRATIONS / ALAIN RISSLING / WWW.ATELIER-K.ORG / © DGOG / FÉVRIER 2019