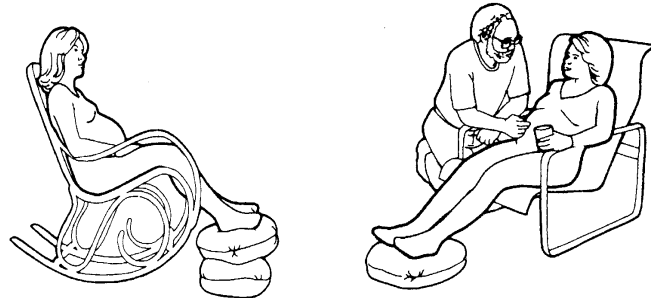


DES MESURES DE CONFORT DURANT LE TRAVAIL

Il y a plusieurs méthodes disponibles pour vous aider pendant le travail. Informez-vous auprès des gens qui vous entourent pendant les contractions difficiles. Vous saurez ce qui sera le plus confortable pour vous durant le travail, donc vous êtes en charge. Voici une liste de suggestions:

- **Changer de position pendant le travail**

- bercer
- debout
- marcher
- s'accroupir
- se mettre à genoux
- s'asseoir sur une toilette, un divan ou une chaise
- se mettre à quatre pattes
- s'étendre sur le côté
- se faire soutenir par un partenaire
- se faire soutenir par un lit ou une chaise



Ces mesures vous aideront à réduire les contractions et vous aiderons avec la douleur et ainsi, rendrons vos tractions plus efficaces.

- **Pression ou massage**

Votre partenaire pourrait appuyer sur le bas de votre dos. De bonnes mains fermes sont efficaces. Vous pourriez aussi vous servir d'un rouleau ou d'une balle de tennis.

Certaines femmes n'aiment que très peu de pression.

Un massage avec crème ou huile sur les épaules, le dos, le cou, les jambes et les pieds pourra vous reconforter.

Pour certaines femmes, la pression dans le bas du dos diminue beaucoup la douleur. Ceci peut être accompli quand vous êtes debout, assise, quand vous marchez ou quand vous êtes étendue.



- **Chaud ou froid**

Certaines femmes en travail préfèrent le chaud au froid, tandis que d'autres préfèrent le froid. Vous devrez déterminer votre préférence.

- un sac de glace
- un bain chaud
- des serviettes froides sur le cou, la figure, le ventre ou le dos.

Pictures excerpted from *The Birth Partner*, by Penny Simkin, Copyright 1989, with permission from Harvard Common Press, 535 Albany Street, Boston MA 02118
Toll free: 1-888-657-3577.

