

# CABINET DE SAGES-FEMMES LIBÉRALES

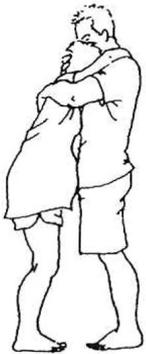
## QUELQUES EXEMPLES DE POSITIONS ET ATTITUDES POUR FACILITER ET ACCÉLÉRER L'ACCOUCHEMENT

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

### Idées générales :

Ne pas rester immobile, garder la verticalité, mobiliser le bassin. Varier souvent ces positions pour accompagner le bébé activement et rester en lien avec lui tout au long du travail, par le toucher et la respiration ; Concentration et lâcher prise ;

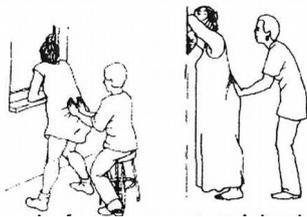
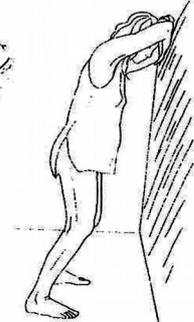
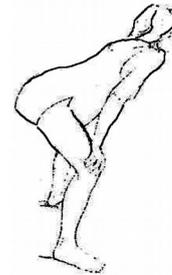
### Les positions debout



Pour aider le bébé à progresser le long du bassin essayez de balancer vos hanches de droite à gauche contre un mur ...



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



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



Si le travail ralentit...

### Y-a t'il un ballon à disposition ?



....

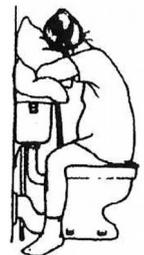
### Les positions assises



Sur le lit d'accouchement :  
(avec monitoring). Évitez de rester couchée sur le dos.



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.

Si la position dorsale est impérative, vérifier l'étirement du dos : manœuvre ostéopathique

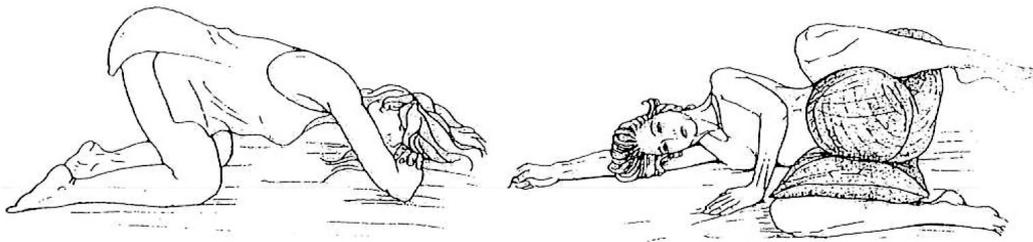


**POUR GARDER LA VERTICALITÉ :**

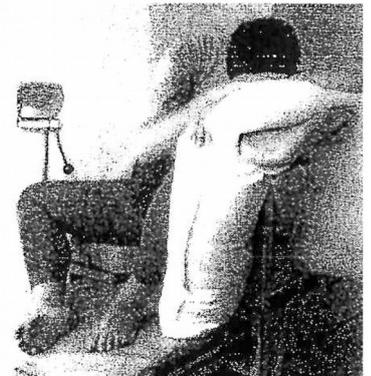
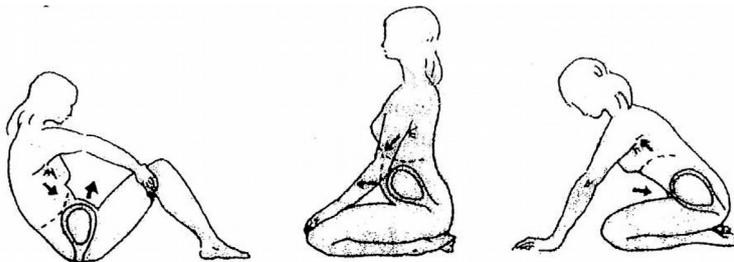
- Proposer de relever le dossier et de soutenir les jambes avec des coussins (angle rachis/fémur < 90°)
- Possibilité de s'asseoir en tailleur ou de se pencher en avant, les bras autour du cou du conjoint.

**Autres positions :**

- à genoux sur le lit, à cheval sur un coussin, avec un étrier comme appui (position asymétrique)



- pour faciliter la descente



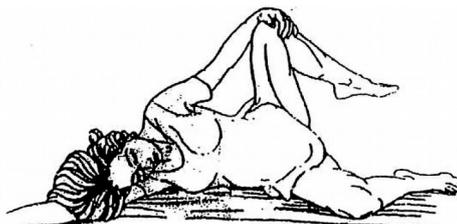
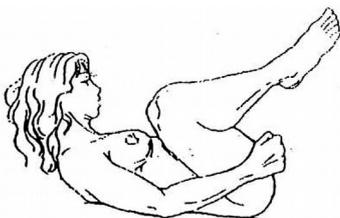
**Pour l'engagement :** (passage du bassin)

- assise en bout de table avec les étriers comme accoudoirs



**Pour le dégagement :** (naissance)

- position gynéco : genoux près des seins, légèrement en dedans
- sur le côté, jambe supérieure bien remontée (à l'anglaise)



Sources : B. De Gasquet, B. Calais-Germain, afar, F. Augère