RELAXATION, RESPIRATION

Tout d'abord une bonne respiration favorise un bon apport en oxygène pour vous et votre bébé.

La respiration profonde permet d'activer le système parasympathique et ainsi libérer des endorphines qui ont un effet relaxant et analgésiant. Ainsi vous diminuez le ressenti de la douleur des contractions, et favorisez une relaxation optimale.

Le jour de l'accouchement, pendant la contraction, il ne faut pas faire de l'apnée, ni respirer de façon saccadée.

Essayer de garder une posture étirée, de vous auto-grandir pour faciliter le mouvement de la respiration.

1. Inspirer par le nez pendant 4 secondes profondément.
2. Expirer par la bouche durant 8 secondes minimum, très lentement , bouche ouverte, s'entraîner à allonger l'expiration. Vous pouvez aussi faire des sons graves "OOooooo", "Aaaaaaa"
3. Utiliser une respiration abdominale, du bas vers le haut (abdomen puis cage thoracique) :
   - A l'inspiration je gonfle naturellement l'abdomen puis la poitrine.
   - A l'expiration je dégonfle l'abdomen puis la cage thoracique.
4. Enfin, penser à basculer le bassin à l'expiration pour accompagner bébé.

Vous pouvez choisir une visualisation: une image mentale d'un lieu qui vous apaise ou tout simplement une couleur.

Pensez à pratiquer avec la personne que vous aurez choisi pour vous accompagner en salle de naissance.

Faites-vous confiance!