



FORMATION SPECIFIQUE

**« ACCOMPAGNER LA
PERINATALITE »**

3ème TRIMESTRE

**PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT
ET METHODES NATURELLES**

HOMEOPATHIE

Médecine naturelle à la base qui permet d'accompagner la femme enceinte en fin de grossesse au 9 -ème mois pour préparer l'accouchement.

Une étude clinique versus placebo a montré l'efficacité du traitement homéopathique lors de l'accouchement : ouverture du col, diminution des douleurs, de la durée du travail, du nombre de dystocies (perturbation du fonctionnement du muscle utérin pendant le travail) de démarrage avec un accouchement plus rapide chez les femmes ayant suivi une préparation homéopathique.

Les préparations conseillées sont:

- **CAULOPHYLLUM 5 CH** : C'est le remède homéopathique qui régule les contractions utérines et facilite la dilatation du col.
- **ARNICA 5 CH** : C'est le remède homéopathique qui agit sur les courbatures et qui est hémostatique.
- **PULSATILLA 5 CH** : C'est le remède homéopathique qui agit sur les contractions faibles, irrégulières et inefficaces.
- **GELSEMIUM 5 CH** : Ce remède homéopathique a un effet décontractant et relaxant grâce à son action sur le système nerveux central et le système neuromusculaire.

POSOLOGIE : 5 granules tous les soirs, pendant les quelques jours qui précèdent la naissance.

ATTENTION, il ne s'agit pas de prescrire ce type de remède auprès de vos consultantes, au risque d'être « taxé-e d'exercice illégale de la médecine »... Mais à titre de conseil et uniquement si vos consultantes n'ont pas de problématiques de santé. En cas de doute, proposer à la personne de consulter son médecin.

LA TISANE DE FRAMBOISIER POUR STIMULER L'UTÉRUS

Le framboisier, surnommée “l’herbe des femmes”, essentiellement ses feuilles, est réputé être riche en vitamines, minéraux et antioxydants.

Il a pour propriété de

- Aider à la préparation à l'accouchement et d'avoir des effets bénéfiques post-accouchement
- soulager les douleurs menstruelles et les symptômes du SPM
- aider à la digestion
- traiter les inflammations buccales

L'utilisation la plus connue des feuilles de framboisier est en préparation à l'accouchement. Les recommandations indiquent de ne démarrer qu'en cours du dernier trimestre. Les feuilles de framboisier renforceraient l'utérus et la ceinture pelvienne, ce qui conduiraient, selon certaines sage-femmes, à des accouchements plus courts et plus faciles. La molécule qu'elle contient, la fragarine, un alcaloïde qui aurait une action tonifiante et relaxante sur les muscles de l'utérus, ce qui faciliterait le travail lors de l'accouchement

En Post-partum, la tisane de feuilles de framboisier redonnerait du tonus à l'utérus et réduirait également les saignements et les inflammations.

Elle favoriserait aussi la montée de lait et sa teneur élevée en nutriments peut également aider à enrichir le lait maternel.

Attention cependant à sa surconsommation (3 tasses maximum par jour)

PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT ET METHODES NATURELLES

Il est recommandé de boire 3 tisanes par jour au moins 3 semaines avant la date prévue d'accouchement (mais pas avant la 34ème semaine de grossesse).

Il est indispensable de demander l'avis du médecin ou de la sage-femme qui suit la grossesse, notamment une césarienne est planifiée, si vous avez déjà eu un bébé prématuré ou si vous avez une cicatrice d'une césarienne précédente.

On trouve les feuilles de framboisier en vrac, sur commande dans certaines pharmacie, dans les herboristeries et en magasin Bio au rayon « thé/tisanes ».

La recette pour une tasse :

→ 1g de feuilles de framboisier (2 c à c)

→ Faire bouillir l'eau et mettre les feuilles de framboisier dans une boule à thé, dans un filtre ou directement dans la tasse

→ Verser ensuite l'eau bouillante

→ Laisser infuser entre 5 à 10min puis filtrer

ATTENTION, il ne s'agit pas de prescrire ce type de remède auprès de vos consultantes, au risque d'être « taxé-e d'exercice illégale de la médecine... Mais à titre de conseil et uniquement si vos consultantes n'ont pas de problématiques de santé. En cas de doute, proposer à la personne de consulter son médecin.

ACCUPRESSION ET PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT

L'acupression, aussi appelée digitopuncture, est issue de la médecine traditionnelle chinoise. Elle consiste à rééquilibrer l'organisme par le biais de la stimulation manuelle de points énergétiques sur l'ensemble du corps.

Cette méthode repose sur le même principe que l'acupuncture, mais à la place des aiguilles, c'est la pression des doigts qui est utilisée.

L'acupression de rétablir la circulation de l'énergie dans l'ensemble du corps, elle renforce ses fonctions vitales de manière globale. En cas de maladies ou de symptômes, l'acupression peut aider le corps à retrouver son équilibre.

Même si l'acupression ne présente aucun danger pendant la grossesse, il est nécessaire de l'utiliser qu'en fin de grossesse comme confort à l'accouchement qui arrive. Ne pas démarrer de séance d'acupression avant la 40 -ème semaine et en cas de doute, inviter la femme enceinte à en parler à son médecin ou la sage femme qui suit la grossesse.

Les points présentés à stimuler aideront à faciliter le démarrage de la grossesse et encourager la future maman à les stimuler le jour J.

ATTENTION, il ne s'agit pas d'indiquer ces points trop tôt dans le temps de grossesse, mais bien quelques jours avant la date présumée, à titre de conseil et uniquement si vos consultantes n'ont pas de problématiques de santé. En cas de doute, proposer à la personne de consulter son médecin.

PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT ET METHODES NATURELLES

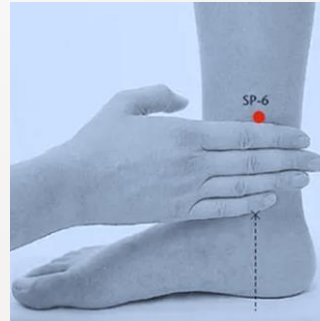
ACCUPRESSION ET PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT

POINT SP6 OU POINT DE LA RATE 6

Régularisation des contractions et relâchement du périnée, favorise la dilatation du col. C'est le point le plus utilisé des sages femmes pour déclencher un accouchement avec dépassement du terme.

Le point SP6 se trouve sur la face interne à environ 2 pouces au-dessus de l'os de la cheville.

Exercer une pression ferme et continue sur le point SP6 avec l'index pendant quelques secondes. Attendre ensuite une minute, puis répéter la pression.



POINT GI4 OU POINT DU GROS INTESTIN

Régularise les contractions, en augmente l'intensité et la fréquence.

Pincer entre pouce et index le point en bout du V formé par les os du pouce et de l'index, puis masser pendant environ 1 minute. Faire la même chose avec l'autre main.



PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT ET METHODES NATURELLES

POINT VB 21 OU POINT DE LA VÉSICULE BILIAIRE

Lorsqu'il est utilisé pendant le travail, il peut être très efficace pour renforcer l'efficacité des contractions et les rendre moins douloureuses.

Le point GB21 est situé au milieu du muscle de l'épaule, juste au-dessus de la clavicule.

Pincer fermement le point GB21 entre l'index et le pouce de la main opposée au côté, puis masser en exerçant une pression vers le bas pendant quelques secondes.



POINT V32 OU POINT DE LA VESSIE

Point à solliciter pendant la contraction uniquement et sur plusieurs contractions consécutives, pour soulager la douleur pendant le travail et aider le bébé à descendre.

Il se trouve dans le bas du dos, entre les deux fossettes de la chute des reins et les vertèbres lombaires.

Appuyer les pouces sur ce point de pression de chaque côté du sacrum en appliquant une pression constante, puis masser en faisant des cercles.

