



FORMATION SPECIFIQUE

« ACCOMPAGNER  
LA PERINATALITE »

ACCOMPAGNER LA RESPIRATION  
1ER TRIMESTRE

## BIEN RESPIRER DURANT LA GROSSESSE

N'oublions pas que la respiration fait partie de notre vie, puisque notre 1<sup>ère</sup> respiration démarre avec notre naissance comme 1<sup>ère</sup> inspiration et nous quittons ce monde en mourant avec notre dernière expiration.

La respiration est avant tout un acte naturel, malheureusement bien malmené dans notre vie en temps normal.

La grossesse et tous ses désagréments vont encore plus malmené celle-ci si nous n'y apportons par notre attention.

Les facteurs de déséquilibre sont avant tout l'anxiété, le stress et les changements hormonaux du démarrage de la grossesse, puis l'essoufflement qui s'installe au fur et à mesure de la croissance du bébé et les changements posturaux.

Favoriser et accompagner la future maman dans des pratiques de respiration, c'est aussi lui permettre, en plus de l'oxygénation accrue par les besoins de la future maman et du fœtus, d'apprivoiser la détente profonde intérieure favorable à la sérénité.

C'est aussi lui permettre la maîtrise émotionnelle dans les moments de stress aigu comme l'accouchement, ainsi que les différentes vagues émotionnelles qui vont et viennent durant les semaines de grossesse.

La respiration accroît l'oxygénation du sang, ce qui permet au fœtus d'être en pleine santé...

Bien respirer, c'est aussi mobiliser tous les étages de la respiration afin d'éviter la sensation d'essoufflement et de compression lié à la prise de volume de l'abdomen qui finit par comprimer le diaphragme.

Au moment de l'accouchement, l'oxygénation du muscle utérin influencera les contractions, les rendant plus efficaces.

## BIEN RESPIRER DURANT LA GROSSESSE

Quelles sont les pratiques de respiration à proposer lors d'un accompagnement en périnatalité?

Tout d'abord, il est nécessaire de prendre conscience de sa respiration, suivi de la respiration en vagues (ou des 3 étages) et du voyage intérieur être à l'écoute de sa respiration.

Les pratiques à faire vivre sont:

- 1. PRISE DE CONSCIENCE DE SA RESPIRATION**
- 2. RESPIRATION EN VAGUE DES 3 ETAGES**
- 3. A L'ECOUTE DE NOTRE RESPIRATION**

💧 Ces pratiques vont occuper les 3 premiers mois, sans forcer et en prenant le temps de vivre des respirations douces et profondes, au moins 3 x par semaine, voire 1 x tous les jours si c'est possible.

## BIEN RESPIRER DURANT LA GROSSESSE

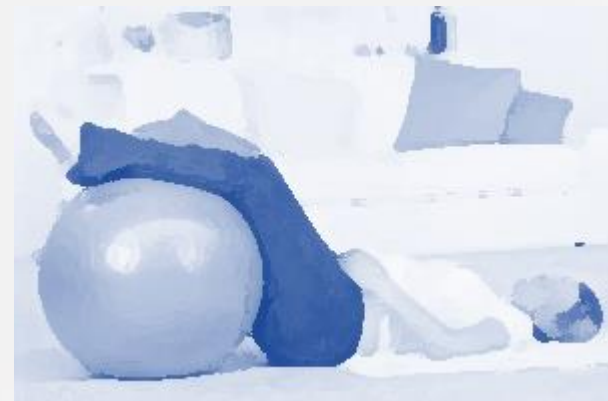
### QUELLE POSITION ADOPTER DURANT CES PRATIQUES ?

Comme il s'agit du début de la grossesse, il est possible de rester allongée, les jambes repliées, pieds au contact du sol ou en posture assise sur une chaise, voire au sol selon son affinité...

Il est aussi possible de vivre ses pratiques, installée sur son ballon de grossesse, ce qui permet la bonne position du bas du dos, afin de diminuer les tensions et contractures.

La posture adoptée, grâce au ballon de grossesse, permet d'être en contact sensoriel d'avec son périnée qui pourra s'assouplir, ainsi que de son bassin devenu nid d'accueil de bébé.

La future maman, bien connectée à son bassin peut effectuer différents mouvements comme bercements du fœtus dans le liquide amniotique et créer ainsi un lien affectif avec celui-ci.



## PRATIQUE « PRISE DE CONSCIENCE DE SA RESPIRATION »

- L'objectif est de se sentir respirer, de prendre conscience des blocages et de rechercher les sensations de bien-être permettant l'apaisement des tensions.
  - Ne pas changer sa manière de respirer, rester simplement dans l'observation.
- **Allongé en position de relaxation, que ce soit assis, couché, éventuellement debout, après une courte sophronisation de base...**
- Se mettre à l'écoute de son souffle, sans chercher à le modifier, simplement suivre son trajet à partir du moment où l'air entre dans les narines et sa trajectoire vers les poumons...
  - Être à l'écoute des sensations qui en découlent... modification corporelle, chaleur, ralentissement du rythme cardiaque etc...
  - Observer le mouvement du diaphragme dans le corps...

## PRATIQUE « PRISE DE CONSCIENCE DE SA RESPIRATION »

- Observer le rythme de sa respiration: inspir-intervalle-expir-intervalle...
- Observer plus particulièrement l'intervalle après l'expir... sommes-nous détendus, crispés?

### → Comment amener plus de détente au diaphragme?

- Pour cela, allonger progressivement de quelques secondes supplémentaires le temps de pause avant la nouvelle inspiration.
- Percevoir dans quelle partie de notre corps la respiration se loge naturellement... Au niveau abdominal... Thoracique... claviculaire.... Juste observer sans rien changer...

**Cette pratique peut se continuer par une pratique qui favorise la respiration complète des 3 étages**

## PRATIQUE FAVORISANT LA RESPIRATION COMPLETE DES TROIS ETAGES

*A faire lentement en restant très conscient durant chaque phase et se concentrer sur les sensations nouvelles...*

- S'allonger en position de relaxation, avec éventuellement les jambes repliées ou mettre un coussin sous les genoux et fermer les yeux.
- **Poser ses deux mains à plat sur le thorax qui ne doit pas bouger durant cette phase**
- Inspirer lentement par le nez en se concentrant sur la dilatation de l'abdomen, en fin d'inspir, forcer un peu l'inspir puis expirer très lentement
- **Poser ses deux mains sur l'abdomen, cette fois-ci l'abdomen ne doit pas bouger**
- Inspirer lentement par le nez en se concentrant sur la dilatation de la cage thoracique, en fin d'inspir, la forcer encore un peu puis expirer très lentement
- **Poser une main sur l'abdomen et l'autre sur le thorax**
- Inspirer en se concentrant sur la dilatation de la zone claviculaire, l'abdomen et la cage thoracique ne doivent pas bouger, en fin d'inspir, la forcer encore un peu puis expirer très lentement.

## PRATIQUE FAVORISANT LA RESPIRATION COMPLETE DES TROIS ETAGES

- **Les bras le long du corps**
  - Inspirer lentement par le nez en dilatant l'abdomen,
  - Puis continuer l'inspir en dilatant la cage thoracique sans contracter ou rétracter l'abdomen
  - Puis terminer l'inspir en haut de la poitrine sous les clavicules (au sommet des poumons)
  - Expirer ensuite lentement par la bouche , en laissant d'abord le ventre se relâcher puis la cage thoracique et en dernier le haut de la poitrine.
- **Au fur et à mesure de la pratique, ces trois phases s'enchaînent en vague: il s'agit de la respiration complète.**