



FORMATION SPECIFIQUE

« ACCOMPAGNER LA PERINATALITE »

RESPIRATION – 3ème TRIMESTRE

SOPHRORESPIRATION ET PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT

SOPHRORESPIRATION ET PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT

TECHNIQUE DE LA RESPIRATION DE LA VAGUE

- Cette technique de respiration est importante, elle sera à mettre en place lors de la phase des contractions préparant l'accouchement et l'ouverture du col utérin.
- Lors du 3ème trimestre il est recommandé d'apprendre à la femme enceinte cette technique afin qu'elle puisse s'exercer régulièrement jusqu'au jour J.
- L'objectif de cette technique respiratoire est d'apprendre à inspirer et expirer le plus lentement possible... Lors de chaque vague de contraction, elle permettra d'accompagner cette vague en allégeant la douleur de la contraction...
- L'utérus remonte lors de la contraction, il suffit d'inspirer et suivre la remontée de l'utérus, en maintenant la détente du ventre et du bassin... L'expiration démarre en fin de la contraction et elle aussi s'effectue le plus lentement possible...
- Reprendre ce cycle respiratoire pour chaque nouvelle vague... Sans retenir son souffle entre l'inspiration et l'expiration...
- Si les vagues de contractions durent plus longtemps que votre cycle respiratoire , reprendre un nouveau cycle respiratoire en utilisant la même technique...
- Entre chaque vague de contraction , respirer naturellement

SOPHRORESPIRATION ET PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT

TECHNIQUE DE LA RESPIRATION DE LA VAGUE

Descriptif de la technique

- L'idéal est de s'allonger en position de côté (latérale), jambes légèrement repliées, il est possible de prendre un coussin de grossesse pour soulager le dos...
 - Poser les mains de part et d'autre du nombril sur le ventre.. Sans appuyer...
 - Démarrer par une expiration pour vider les poumons...
 - Commencer par une inspiration lente qui dure environ 20 secondes... Pour cela compter jusqu'à 20 durant le temps de l'inspiration au rythme des secondes... Tout en dilatant en douceur le ventre... Visualiser (ou penser) comme un ballon qui se dilate... Et qui remonte vers le haut du ventre...
- Si c'est difficile de se concentrer à la fois sur l'inspiration et le comptage, opter pour une montre ou horloge qui indique les secondes...
- Puis expirer tout aussi lentement... Durant 20 secondes... Tout en visualisant que le ballon redescend vers le bas du ventre... Ressortir par le vagin... durant tout le temps de l'expiration... Ne pas contracter le ventre durant l'inspiration et l'expiration...

SOPHRORESPIRATION ET PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT

TECHNIQUE DE LA RESPIRATION DE LA VAGUE

- Il est important de ne pas retenir son souffle... Mais bien enchaîner l'inspiration et l'expiration de manière circulaire...
- Même si au début il n'est pas possible d'aller jusqu'à 20 secondes... Il vaut mieux éviter de faire des cycles courts respiratoires qui risquent de fatiguer... Peut-être démarrer sur 10 secondes ... Et allonger le temps au fur et à mesure...
- Durant le temps de la vague respiratoire, veiller à rester détendue au niveau du corps...
- Durant les phases de répit... Porter son attention sur bébé au cœur du bassin... Dans une respiration naturelle et douce... Comme pour le bercer...

