

## Exercices à deux pour fin de grossesse Soulagement & Préparation à l'accouchement

### Position A

1. Mère debout, face au mur, les bras appuyés sur le mur, jambes écartées.
2. Partenaire debout face à son côté, une main sur le bas du dos (doigts vers le bas) et une main supportant le bas du ventre (voir image).
3. Descendre la main jusqu'à ressentir une butte osseuse qui bloque la descente de la main.
4. Effectuer une pression légère, mais soutenue, sur le sacrum, vers le bas.
5. Il est possible de ressentir une restriction vers le côté ou en rotation. Écouter votre instinct et le confort de la mère.
6. Maintenir la tension jusqu'au relâchement.



\* *Au besoin, la mère peut aider la manœuvre en effectuant une **flexion des genoux** (en alternance ou ensemble), selon son confort.*

\* *Il n'est pas nécessaire d'appuyer fort, une **pression délicate** suffira.*

\* *Il est important de ne **jamais maintenir une posture si elle crée de l'inconfort.***



## Exercices à deux pour fin de grossesse Soulagement & Préparation à l'accouchement

### Position B

Utile si une **douleur est ressentie durant les contractions**, spécialement au niveau du bas du dos.

1. Mère à quatre pattes, partenaire face à son côté.
2. Exercer une pression sur le sacrum vers le bas.
3. Maintenir pour au moins 30 secondes ou plus

\* **Durant le travail** : maintenir pour au moins 2 contractions ou plus si elle crée un soulagement.



### Variante

1. Le partenaire **croise les bras** et exerce une **poussée opposée**
  - a. Une main vers les épaules
  - b. Une main vers le bassin
2. Maintenir **pour au moins 30 secondes ou plus** en suivant la respiration



## Exercices à deux pour fin de grossesse Soulagement & Préparation à l'accouchement

### Position C

Utile pour relâcher les douleurs au bassin ou pour diminuer le travail sur le dos lors de l'accouchement.

1. Mère couchée sur le côté, partenaire debout face à elle.
2. Partenaire stabilise l'épaule et le bassin de la mère pour qu'elle ne puisse pas tomber et pour maintenir sa colonne vertébrale en position neutre (droite et sans torsion).
3. La jambe supérieure de la mère est stabilisée entre les jambes du partenaire.
4. Appliquer une pression sur l'os iliaque (côté du bassin)
5. Maintenir la position pour au moins 30 secondes.
6. Changer de côté au besoin

\* *Durant l'accouchement, la mère peut se coucher d'emblée sur le côté correspondant au dos du bébé.  
La pression peut être maintenue pour plusieurs contractions.*



Généralement, *la mère saura si la position l'aide.*  
Il est possible qu'elle ne soit confortable *que d'un côté.*  
*Écoutez votre instinct.*

## Exercices à deux pour fin de grossesse Soulagement & Préparation à l'accouchement

### Position D

1. Mère couchée sur le dos, partenaire debout au bout de sa tête.
2. Partenaire prend les bras de la mère (les paumes des mains à l'intérieur des avant-bras de la mère). La mère prend les bras de son partenaire.
3. En s'aidant par transfert de poids, le partenaire tire les bras de la mère vers l'arrière.
4. Maintenir la position pour au moins 30 secondes en suivant la respiration



\* *Durant l'accouchement, la pression peut être maintenue pour plusieurs contractions.*

## Exercices à deux pour fin de grossesse Soulagement & Préparation à l'accouchement

### POSITIONS ALTERNATIVES À FAIRE DURANT L'ACCOUCHEMENT

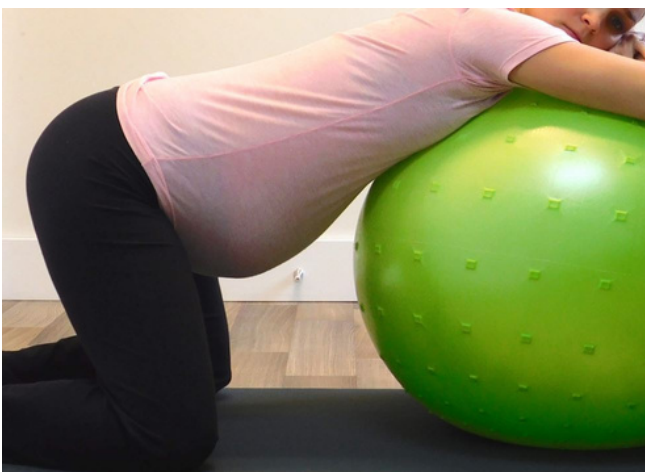
#### Debout face à une chaise (un pied sur cette chaise)

Idéalement la jambe du côté de la colonne du bébé.

Si possible, faire une flexion du genou en déportant son poids vers la chaise (genre lunge) vers la chaise pour 5 répétitions.



#### À genoux - Le haut du corps en appui sur un ballon



#### Assise sur un ballon

