



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

