

## Mesures de confort

### But

Accroître les connaissances sur les mesures de confort permettant de soulager la future mère durant le travail.

### Objectifs

À la fin du module, les personnes participantes seront en mesure de décrire :

- Les causes de la douleur durant le travail.
- Comment les mesures de confort influencent la perception de la douleur.
- Le rôle de l'équipe de soutien.
- Au moins cinq techniques d'apaisement de la douleur.
- Certaines stratégies pour soulager la future mère durant le travail lombaire.
- Certaines stratégies d'auto-assistance pour la future mère durant le travail.
- Diverses techniques de respiration.
- Où il est possible d'obtenir de plus amples informations.
- Leurs propres stratégies incluses dans leur liste de mesures de confort.

### Déroulement du module (de 45 à 60 minutes)

1. Présentations et régie interne
2. Scénario : Anne et Dominique
3. Pourquoi le travail fait-il mal?
4. L'importance de la douleur
5. Douleur vs Souffrance
6. Théorie du portillon
7. Soutien durant le travail
8. Mesures de confort
9. Travail lombaire
10. Techniques de respiration
11. Vidéo sur l'accouchement (optionnel)
12. Jeu avec des glaçons ou autre activité semblable
13. Choix éclairé
14. Ressources locales

### Matériel particulier

- Ordinateur/portable et projecteur.
- Sac de soutien à l'accouchement. Un grand sac avec les items suivants :
  - CD de musique de relaxation.
  - Rouleau à pâtisserie ou cannette de boisson gazeuse.
  - Sac thermique ou pochette de gel.
  - Huiles de massage.
  - Baume pour les lèvres.
  - Balle de tennis.
  - Bonbons sûrs, menthes, suçons (peuvent être sans sucre pour les femmes diabétiques).
  - Collations telles que barres granolas.

## Mesures de confort

- Appareil photo / piles / cartes-mémoire.
- Magazine, jeu de cartes et autres.
- Maillot de bain pour le partenaire.
- Argent.
- Grand châle.
- Affiche intitulée *Birthing Ball Comfort Positions*, sur laquelle sont montrées les diverses positions possibles avec le ballon de naissance, Childbirth Graphics, 2004 - en anglais seulement.
- Ballon de naissance.
- Modèle pelvien et poupée.
- Affiche intitulée *Positions for Labouring Out of Bed*, Childbirth Graphics.
- *Positions de confort*. Transition to Parenthood.  
[www.transitiontoparenthood.com/ttp/foreducators/activities/Stations.pdf](http://www.transitiontoparenthood.com/ttp/foreducators/activities/Stations.pdf) - en anglais seulement
- Affiche intitulée : *Hormonal Physiology of Childbearing: Pathway to a Healthy Birth Poster*  
<http://transform.childbirthconnection.org/reports/physiology/> - en anglais seulement
- Des affiches en français sur les positions d'accouchement sont aussi disponibles auprès de l'Alliance francophone pour l'accouchement respecté (AFAR) à [afar.info/about-2/ressourcesposters](http://afar.info/about-2/ressourcesposters).
- Rouleau d'essuie-tout.
- Glaçons, bâtonnets glacés (p. ex., M. Freeze), pinces à linge.
- Optionnel : tapis d'exercices.

## Vidéos suggérées

- *Understanding Birth*, chapitre quatre: « *Comfort Techniques* » 3e édition, InJoy Birth & Parenting Education (2015). En anglais seulement.
- *Comfort Measures for Childbirth*, Penny Simkin (2010). En anglais seulement.
- *Healthy Birth Your Way: Six Steps to a Safer Birth*, Mother's Advocate, InJoy Birth & Parenting Education (2010). Version gratuite en ligne à [mothersadvocate.org/videos.html](http://mothersadvocate.org/videos.html) - En anglais seulement.
- *Comfort Measures for Labour*, Chatham-Kent Public Health Unit (2013).  
<https://www.youtube.com/watch?v=jw94EyVz3Rw> - En anglais seulement.
- *The Essence of Coping in Labour and Birth 3Rs*, Penny Simkin (2016). Disponible à [https://www.youtube.com/watch?v=1Y-Li\\_r5loE](https://www.youtube.com/watch?v=1Y-Li_r5loE) - En anglais seulement.
- *The Code Word - Ensure Your Pain Management Wishes Are Followed*, Penny Simkin (2015). Disponible à <https://www.youtube.com/watch?v=wiPAx0deTo&feature=youtu.be> - En anglais seulement.

## Documentation à distribuer

- *Partir du bon pied* (5e édition si disponible) ou *Un départ en santé pour mon bébé et moi* (2016). Centre de ressources Meilleur départ\*
- *Éducation prénatale, Messages clés pour l'Ontario*, Centre de ressources Meilleur départ Soutien à l'accouchement (PDF) [www.educationprenataleontario.ca/soutien](http://www.educationprenataleontario.ca/soutien)

\* Si ceci n'a pas déjà été fourni aux participantes.

## Mesures de confort

- *Techniques de massage - relâchement de la tension dans la tête, le cou, les épaules et le dos*, adaptation de la version anglaise The Childbirth Experience (2006). (Disponible dans ce sommaire.)
- *Se préparer pour un accouchement, c'est tout comme se préparer pour une compétition*, adaptation de la version anglaise élaborée par Virginia Collins, à partir de *Beginner Triathlon* ©2008. (Disponible dans ce sommaire.)
- *Exercice d'imagerie guidée – La mer*. (Disponible dans ce sommaire.)

## Bibliographie

Ministère des Services de la santé de la Colombie-Britannique. (n.d.). *Baby's best chance*. Extrait de [www.bestchance.gov.bc.ca](http://www.bestchance.gov.bc.ca) (en anglais seulement)

Buckley, S. (2015). *Hormonal physiology of childbearing: Evidence and implications for women, babies, and maternity care*. Disponible à <http://transform.childbirthconnection.org/reports/physiology> (en anglais seulement)

Grey Bruce Health Unit (2011). *Breathing techniques for pregnancy, labour and delivery*. Owen Sound, Canada: author. (en anglais seulement).

Prince Edward Family Health Team (n.d.). *Labour comfort kit*. Belleville, Canada: author. (en anglais seulement)

Simkin, P., Whalley, J., Keppler, A., Durham, J., & Bolding, A. (2010). *Pregnancy, childbirth and the newborn: The complete guide* (4<sup>th</sup> ed.). Minnetonka, MN: Meadowbrook Press. (en anglais seulement)

Simkin, P. (2007). *Comfort in Labor: How you can help yourself to a normal satisfying childbirth*. Disponible à [www.nationalpartnership.org/research-library/maternal-health/comfort-in-labor-simkin.pdf](http://www.nationalpartnership.org/research-library/maternal-health/comfort-in-labor-simkin.pdf) (en anglais seulement).

## Mesures de confort

## Activité du sac de soutien à l'accouchement

**But :** Le but de cette activité est d'encourager les participants à penser à quels objets courants ils pourraient utiliser pour aider la mère à faire face au travail.

**Matériel :** Un sac de soutien à l'accouchement contenant divers items (voir la première page du sommaire).

**Instructions :** Passer le sac à travers la salle et chaque participant prend un objet et le groupe discute à quoi il pourrait servir. Des suggestions sont énumérées plus bas, mais les participants peuvent aussi avoir de bonnes idées.

|   |   |
|---|---|
| CD de musique                                       | Permet de distraire la future mère et de créer une atmosphère de détente.   |
| Rouleau à pâtisserie ou cannette de boisson gazeuse | Permet d'exercer sur le bas du dos une pression de roulement qui soulage. Certains rouleaux à pâtisserie sont creux, ce qui permet d'y insérer des glaçons afin d'engourdir la zone (attention : il faut toutefois placer un morceau de tissu entre la peau et la source de froid). |
| Sac thermique ou pochette de gel                    | Permet de soulager la douleur en appliquant de la chaleur sur l'abdomen, sur le dos ou sur toute autre zone endolorie (attention : il faut toutefois placer un morceau de tissu entre la peau et la source de chaleur).   |
| Huiles de massage                                   | Aide à diminuer la friction sur la peau durant le massage; certaines servent aussi d'aromathérapie pour la détente. Évitez d'utiliser une nouvelle marque, car la peau pourrait avoir une réaction (p. ex., une éruption cutanée) ou les nausées pourraient empirer.                |
| Baume pour les lèvres                               | Aide à garder les lèvres hydratées pendant l'exécution des techniques de respiration.   |
| Balle de tennis                                     | Exerce une contre-pression quand on la roule en petits cercles sur le bas du dos. Placez deux balles dans une chaussette puis faites-les rouler sur le bas du dos de la future mère ou demandez à celle-ci de faire rouler les balles sous ses pieds.                               |
| Bonbons sûrs, menthes, suçons                       | Permettent à la future mère de s'humidifier la bouche.  |
| Collations telles que barres granola                | Permettent de maintenir le niveau d'énergie du partenaire et de la femme enceinte, si approprié.  |
| Appareil photo / piles / cartes-mémoire             | Sert à saisir les moments importants (avec la permission du prestataire de soins de santé et de la future mère).  |
| Magazines, jeu de cartes et autres                  | Pour offrir une distraction au début du travail ou pour garder l'équipe de soutien occupée pendant que se repose la future mère ou qu'elle ne veut pas de soutien.  |
| Maillot de bain pour le partenaire                  | Certains endroits se prêtent bien à ce que le partenaire entre dans la douche ou le bain avec la future mère.   |
| Argent  | Permet de payer le stationnement ou toute autre petite dépense.   |
| Grand châle   | Sert à soutenir l'abdomen. Démontrez comment faire cela.  |

## Mesures de confort

### Techniques de massage

Un bon massage dure au moins une quinzaine de minutes. Une fois que vous serez à l'aise avec la technique, vous vous rendrez peut-être compte que vous y consacrerez de plus en plus de temps. Il importe donc de vous assurer de votre confort, mais aussi de celui de la personne à qui vous faites le massage.

Demandez à la personne de se placer dans une position confortable tout en vous donnant un accès facile à toute la zone à masser. Assurez-vous d'être à l'aise et de pouvoir bouger facilement. Si la personne est couchée sur le côté, placez des oreillers entre ses genoux (et sous son ventre si elle est enceinte). Cette précaution empêchera de provoquer une torsion de la colonne vertébrale.

Les manœuvres s'apparentent généralement à un balayage exécuté avec la paume ou le talon de la main. Les manœuvres circulaires se font avec la paume de la main ou les pouces. Les manœuvres de brossage se font avec le bout des doigts. Essayez de garder les doigts collés quand vous massez le long d'un muscle. Cela permet d'exercer une pression égale et réduit le risque d'engendrer une douleur que causerait une pression inégale de l'un des doigts de la main. Utilisez une huile ou une lotion de massage pour éviter toute friction.

En partant de la base du cou, placez les mains de chaque côté de la colonne vertébrale et commencez à balayer avec les mains le long des épaules, vers l'extérieur du corps. Répétez cette manœuvre le long du dos, en descendant un peu plus bas chaque fois. Continuez à masser le long de la colonne vertébrale, jusqu'à la hauteur du bassin.



Vos mouvements devraient être rythmés et exécutés en douceur. La pression devrait être uniforme. La manœuvre devrait être la même de chaque côté du dos. Ne faites pas de manœuvre rapide ou courte, car celle-ci peut produire une friction douloureuse.

Une fois cette zone terminée, balayez avec les mains en revenant vers la colonne vertébrale tout en douceur. Essayez de toujours maintenir une main en contact avec le corps. Cela vous permet de sentir tout changement de tension dans le corps et de garder une connexion constante avec la personne.



Vérifiez doucement, à l'aide du bout des doigts, tout signe de tension musculaire. Si vous sentez de la tension dans une zone, n'essayez pas d'y exercer une pression ou de la forcer à se détendre. En effectuant un mouvement circulaire et en augmentant graduellement la pression, commencez par masser autour de la zone de tension en continuant vers l'intérieur jusqu'au centre. Dans certains cas, il faut répéter cette manœuvre plusieurs fois pour parvenir à détendre la zone. Une fois que vous y serez parvenu,

## Mesures de confort

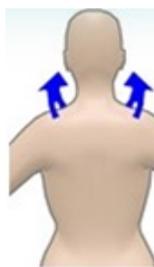
vous pourrez reprendre la longue manœuvre de balayage pour amener la chaleur et le sang dans cette zone.



Quand vous aurez terminé le massage des muscles du dos, vous pourrez commencer à masser les tout petits muscles situés de chaque côté de la colonne vertébrale. En partant de la base du cou, trouvez le début de la colonne vertébrale. De chaque côté de cette première vertèbre, vous sentirez les muscles à masser. Ne frottez jamais directement sur la colonne, parce que vous pourriez causer une douleur intense.

À l'aide des pouces, faites des manœuvres circulaires pour masser les petits muscles. Répétez le mouvement à la hauteur de chacune des vertèbres. Finissez le massage en effectuant un balayage tout le long de la colonne vertébrale en direction du cœur, de chaque côté du dos.

Pour commencer le massage des épaules, placez une main sur chaque épaule, au point de rencontre de la base du cou. Saisissez doucement le muscle dans vos mains et soulevez-le légèrement, comme si vous pétrissiez de la pâte. Vous pouvez router doucement le muscle vers l'avant tout en le soulevant. N'oubliez pas de demander à la personne ce qu'elle ressent. Vous pouvez pétrir les muscles des épaules plus fermement à mesure que le massage progresse. Continuez de pétrir jusqu'à ce que vous sentiez le muscle se détendre et la tension se relâcher.

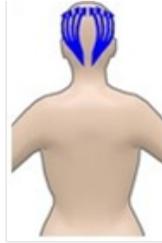


Pour terminer le massage des épaules, faites de longs balayages de chaque côté de la base du cou sur la largeur du muscle, en faisant toujours progresser vos mouvements vers l'extérieur. Massez depuis le dessus de l'omoplate jusqu'à l'aisselle. Le talon de la main fonctionne bien pour cette manœuvre.

Pour masser le cou, placez-vous de manière à laisser la tête de la personne tomber vers l'avant et reposer dans l'une de vos mains. Faites de légères manœuvres de pétrissage (comme pour les épaules) pour relâcher toute tension dans les muscles. Répétez le mouvement jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de tension et que les muscles se soient détendus. Une fois que vous y serez parvenu, terminez avec les manœuvres de balayage, à partir de la base du crâne, en descendant vers l'extérieur le long des épaules.

Remplacez la tête bien droite avant de commencer à masser le cuir chevelu. Doucement, poussez sur le cuir chevelu ou grattez-le du bout des doigts, comme si vous faisiez un shampoing. Commencez par la base du crâne en remontant vers le dessus de la tête. Répétez la manœuvre jusqu'à ce que le cuir chevelu soit détendu. Faites attention de ne pas tirer sur les cheveux pendant ce massage.

## Mesures de confort



Le relâchement de la tension et la création d'un bien-être font du bien aux deux personnes. Pour assurer un bon massage, il est donc important que les deux personnes disent ce qu'elles aiment et n'aiment pas.

**Ce document a été créé par The Childbirth Experience à des fins de consultation seulement.  
L'information qu'il contient ne se veut en aucun cas un conseil médical et ne peut remplacer un traitement ou un médicament. Si vous avez de la douleur ou un malaise, assurez-vous d'obtenir le traitement approprié.  
The Childbirth Experience, 2006.**

### Activité des Positions de travail

**But :**

Le but de cette activité est d'encourager les participants à pratiquer une variété de positions qui pourraient être utilisées au cours du travail pour aider au confort de la femme enceinte

**Matériel :**

- Ballons de naissance
- Tapis d'exercice
- Photos ou affiches de position de travail

**Instructions:**

- Ôter toutes les tables et les chaises pour créer un espace ouvert pour que les participants puissent se déplacer.
- Vous pouvez soit créer des stations pour des positions spécifiques dans toute la pièce, soit permettre aux participants de rester au même endroit pour pratiquer les positions de leur choix.
- Utiliser l'illustration sur le PowerPoint, ou les affiches que vous avez placées autour de la salle, et encourager les femmes enceintes à travailler avec leur personne de soutien pour pratiquer les positions discutées dans le PowerPoint.
- Fournir des commentaires aux participants, au besoin.

### Se préparer pour un accouchement, c'est comme se préparer pour une compétition!

#### Pour se préparer à une compétition, il est important de varier son entraînement

- Il ne faut pas seulement faire de la course à pied.
- Il est également important d'avoir recours à plusieurs styles d'exercices, par exemple, le vélo, la marche, le yoga et l'haltérophilie; on crée ainsi un meilleur équilibre dans son corps en l'entraînant de manière globale.
- Il ne faut pas oublier d'exercer son esprit.

#### Se préparer mentalement pour la course

- La réussite repose beaucoup sur l'attitude; une attitude positive aide à surmonter les difficultés comme la fatigue et la peur de l'échec.
- Devant les obstacles, la détermination à atteindre ses objectifs aide à rester concentré sur la réussite.
- Il est important de visualiser sa réussite en s'imaginant en train d'affronter et de surmonter les obstacles.

#### Suivre son propre rythme

- Il est important d'apprendre à se connaître et à savoir comment et quand se pousser au-delà de ses peurs.
- Il est tout aussi important d'avoir confiance en sa propre capacité de connaître son corps et de savoir ce qu'il peut accomplir.
- Il faut s'assurer de courir à son propre rythme et à sa propre vitesse.
- Il ne faut pas avoir peur de ralentir quand on sent le besoin de souffler un peu.

#### Prendre soin de soi

- Il faut se souvenir de bien se nourrir avant la compétition, de donner à son corps des aliments à haute densité énergétique pour qu'il ait ce dont il a besoin pour rester dans la course.
- Il est important de s'hydrater adéquatement de manière à appuyer sa performance musculaire.
- Si on a besoin d'aide, il faut le demander; il ne faut pas avoir peur d'admettre que son corps n'est pas une machine.

#### Préparer tout le matériel nécessaire

- Il est important de préparer tout le matériel dont on aura besoin durant la compétition et d'y avoir accès facilement.
- Il faut aussi avoir un plan B en cas d'imprévus (p. ex., mauvais temps).
- Il ne faut pas oublier de communiquer ses plans à son équipe de soutien de manière à ce que celle-ci puisse savoir quel genre d'appui donner pour assurer l'atteinte des objectifs.

#### Il faut surtout s'amuser

- Il est important de ne pas se préoccuper de la ligne d'arrivée.
- Il faut se concentrer sur ses efforts pour prendre soin de soi et pour améliorer ainsi son bien-être.
- Il ne faut pas oublier que la compétition ne dure qu'une journée; ce qui restera de cette journée est l'entraînement que l'on y aura consacré.

Programme d'entraînement, adaptation de la version anglaise élaborée par Virginia Collins à partir du document Beginner Triathlon, ©2008.