

4. La respiration pour vous aider à ne pas pousser

MODULE 7

À certains moments du travail, vous ressentirez le besoin de pousser pour faire sortir le bébé, mais votre fournisseur de services de santé ou l'infirmière vous demandera de **NE PAS** pousser.

Voici une description de la respiration pour vous aider à ne pas pousser.



Voici un schéma de la respiration pour vous aider à ne pas pousser. (Visitez la page pour l'entendre)



Vous pouvez vous exercer à respirer pour éviter de pousser. Pendant que vous vous exercez à la respiration haletante, votre partenaire dit « envie de pousser ».

Commencez alors à expirer et continuez pendant quelques secondes jusqu'à ce que votre partenaire dise « envie passée ». Revenez alors à la respiration haletante.