

c. Le contrôle de la douleur

MODULE 7

Pour plusieurs femmes, respirer, relaxer et prendre les positions qui les soulagent comme elles ont appris à le faire durant la grossesse peut suffire à atténuer les douleurs du travail. Toutefois, certaines femmes trouvent que ces techniques ne suffisent pas et elles veulent d'autres moyens pour soulager la douleur.

Il est reconnu que le fait de pouvoir compter sur une personne en qui elles ont confiance peut aider les femmes à mieux supporter les douleurs du travail.



Toutes les méthodes ne sont pas utilisées dans tous les hôpitaux. Parlez-en avec votre fournisseur de services de santé au cours des visites prénatales pour savoir ce qui est disponible.

Le tableau suivant présente les différentes méthodes qui peuvent être utilisées pour soulager les douleurs du travail.

LES MÉTHODES POUR SOULAGER LES DOULEURS DU TRAVAIL	
Méthode	Description
Analgésiques (médicement contre la douleur)	<ul style="list-style-type: none"> • Les analgésiques peuvent être administrés par injection dans le muscle de la hanche et sont couramment utilisés au cours du travail. Ils font généralement effet de 15 à 20 minutes après l'injection. • Les analgésiques vous donnent envie de dormir. Ils peuvent aussi provoquer des nausées ou des vomissements chez certaines femmes. • Bien que certaines femmes trouvent cette méthode suffisamment efficace, d'autres ne l'apprécient pas. • Les analgésiques peuvent s'accumuler dans votre corps et affecter la respiration du bébé après la naissance. C'est pourquoi la quantité d'analgésique qu'on vous donne dépend de l'étape de travail et de l'état physique du bébé.
Entonox ou Nitronox	<ul style="list-style-type: none"> • Il s'agit d'un mélange de gaz qui est inhalé à l'aide d'un masque posé sur le visage pendant les contractions. • Ce mode d'anesthésie est surtout utilisé au cours de la transition (à la fin de la première étape du travail), quand les contractions sont très fortes. Il est aussi utilisé pour faciliter la poussée pendant la deuxième étape. • Le gaz a un effet relaxant. Il donne l'impression de flotter de d'être étourdie. Il n'a pas d'effets néfastes pour la mère ni pour le bébé. Les effets disparaissent lorsque la mère recommence à respirer l'air ambiant.
Péridurale (ou épidurale)	<ul style="list-style-type: none"> • La péridurale est une injection de médicaments anesthésiques dans le bas du dos. Elle élimine presque toute sensation entre la taille et le bout des orteils. • La péridurale permet à la mère de rester éveillée pendant l'accouchement. • Seul un médecin spécialement formé peut administrer une péridurale. C'est pourquoi tous les hôpitaux ne sont pas en mesure d'offrir ce genre d'anesthésie.
Neurostimulation transcutanée électrique (TENS)	<ul style="list-style-type: none"> • Il s'agit d'une autre méthode pour réduire la douleur. On utilise un appareil produisant un léger courant électrique qui engourdit vos nerfs pour que vous sentiez moins la douleur. La méthode est sans danger pour la mère et le bébé. • L'appareil est relié à la peau des électrodes qui peuvent être placées sur le ventre ou dans le dos. • Pour utiliser cette méthode pendant le travail, un physiothérapeute doit vous montrer comment utiliser l'appareil auparavant. Parlez-en à votre médecin ou à votre physiothérapeute si vous voulez en savoir plus.