b. La relaxation

MODULE 7

Apprendre à relaxer est l'une des meilleures manières de bien supporter les contractions. Vous trouverez des instructions détaillées pour l'apprentissage et la pratique de la relaxation au module 6 intitulé « Activités santé ».

Puisque vous ne savez pas à l'avance la position qui vous soulagera le mieux pendant le travail, il peut être utile d'en essayer plusieurs. Voici quelques exemples de positions favorisant la relaxation.

LES POSITIONS POUR LA RELAXATION	
	Couchée sur le côté, les deux jambes repliées et un oreiller entre les jambes. Il est recommandé de se coucher sur le côté gauche pour améliorer la circulation sanguine.
	Couchée sur le côté avec un bras derrière le dos, la jambe du dessus repliée sur un oreiller. Il est recommandé de se coucher sur le côté gauche pour améliorer la circulation sanguine.
	Couchée sur le dos avec des oreillers sous les épaules et les genoux. Dans cette position, le poids du bébé comprime un des gros vaisseaux sanguins. Vous pourriez être étourdie et vous sentir faible. **Évitez cette position après le quatrième mois de grossesse.**

Rappelez-vous cependant qu'une seule position de relaxation est à éviter : celle où vous êtes couchée à plat sur le dos. Dans cette position, le poids de votre utérus comprime les vaisseaux sanguins et gêne la circulation qui vous alimente, ainsi que votre bébé.

A New Life - New-Brunswick - Copyright 2015