

c. Les positions

MODULE 7

C'est maintenant que vous devez vous exercer à prendre toutes les positions qui sont possibles pendant le travail. Si vous vous exercez, elles vous sembleront confortables.

Voici quelques points importants pour le travail.



Le tableau qui suit présente quelques positions à essayer pendant la première étape du travail.

LES POSITIONS PENDANT LA PREMIÈRE ÉTAPE DU TRAVAIL	
✘	<ul style="list-style-type: none"> • Il est préférable de marcher aussi longtemps qu'il est possible de le faire.
✘	<ul style="list-style-type: none"> • Se pencher vers l'avant en position debout.
✘	<ul style="list-style-type: none"> • Se pencher vers l'avant en s'appuyant sur une chaise ou sur un ballon. • Se mettre sur les mains et les genoux. (à quatre pattes)
✘	<ul style="list-style-type: none"> • Être soutenue par des oreillers. • S'asseoir sur une chaise, les pieds relevés.
✘	<ul style="list-style-type: none"> • S'appuyer sur le dos d'une chaise. • S'asseoir en tailleur (en indien). • Se pencher vers l'avant en s'appuyant sur une autre personne qui vous soutient par les aisselles. • S'appuyer sur le réservoir de la toilette.
✘	<ul style="list-style-type: none"> • Se coucher avec un oreiller entre les jambes.
✘	<ul style="list-style-type: none"> • S'asseoir dans une chaise berçante ou sur un ballon de naissance.

Le tableau qui suit présente quelques positions à essayer pendant la deuxième étape du travail, soit l'expulsion.

LES POSITIONS PENDANT LA DEUXIÈME ÉTAPE DU TRAVAIL	
✘	<ul style="list-style-type: none"> • S'accroupir en étant soutenue. • Soutenir les fesses.
✘	<ul style="list-style-type: none"> • Relever la tête du lit pour supporter le dos.
✘	<ul style="list-style-type: none"> • Placer une jambe sur des oreillers. • Votre jambe est soutenue par votre partenaire.
✘	<ul style="list-style-type: none"> • Se mettre à quatre pattes. • Se pencher vers l'avant sur une chaise. • Se pencher sur les genoux d'une personne.