

f. Les douleurs au dos

MODULE 7

La plupart des femmes ressentent les contractions dans le bas du ventre, mais dans environ un cas sur quatre, c'est dans le dos qu'elles se manifestent. Les douleurs au dos sont causées par la pression du dos du bébé contre votre colonne vertébrale. La douleur est généralement ressentie juste sous la taille et dure la majeure partie de la première étape du travail.

Voici quelques conseils pour soulager la douleur au dos pendant le travail.

QUELQUES CONSEILS POUR SOULAGER LA DOULEUR AU DOS PENDANT LE TRAVAIL		
	✗	Mettez-vous sur les mains et les genoux (à quatre pattes).
	✗	Penchez-vous vers l'avant en position assise.
	✗	Penchez-vous vers l'avant en position debout.
	✗	Couchez-vous sur le côté.
	✗	Asseyez-vous sur le plancher, dos à dos avec votre partenaire, puis balancez-vous d'un côté à l'autre ou de l'avant vers l'arrière.
	✗	<ul style="list-style-type: none">• Demandez qu'on vous masse énergiquement le dos, les hanches et les cuisses.• La technique de contre-pression sur le point le plus douloureux peut aussi être très efficace.
	✗	<ul style="list-style-type: none">• Tenez-vous debout sous la douche, le jet d'eau dirigé vers le bas de votre dos.• Placez une bouillotte d'eau chaude ou de la glace sur le point le plus douloureux.

Le ballon de naissance peut être très utile si vous ressentez les contractions dans le bas du dos. Vous pouvez vous appuyer dessus lorsque vous êtes à quatre pattes.

Voici comment utiliser le ballon de naissance pour soulager la douleur au bas du dos.



Cette position favorise le mouvement du bassin et des hanches tout en utilisant la gravité pour aider le bébé à se retourner dans une position plus adéquate et moins douloureuse pour vous.