

5. La respiration lors de la poussée

MODULE 7

Quand votre col sera complètement dilaté, votre fournisseur de services de santé ou l'infirmière vous demandera de pousser quand vous en ressentirez le besoin. Cela peut se produire plusieurs fois au cours de chaque contraction.

Quand une contraction commence, prenez une respiration de relaxation en inspirant par le nez ou la bouche, et en expirant par le nez ou la bouche.

Pratiquez n'importe quelle technique de respiration qui vous convient jusqu'à ce que vous sentiez le besoin de pousser.

Lorsque vous avez envie de pousser,

- relâchez les muscles du plancher pelvien;
- rentrez le menton et penchez le haut de votre corps vers l'avant;
- pincez les lèvres et expirez très lentement tout en poussant;
- continuez à respirer ainsi jusqu'à ce que l'envie de pousser soit passée.

Il y a d'autres façons de respirer tout en poussant. On vous en proposera peut-être une autre au moment de l'accouchement. Utilisez la méthode qui vous convient le mieux.

