



- Pour obtenir des informations additionnelles
- Pour connaître les ressources
- Pour vous inscrire aux rencontres d'information prénatale

Communiquez avec votre CLSC

Fiche d'information **prénatale**

Gestion de la douleur pendant l'accouchement

Lors de l'accouchement, la douleur est présente, intense, mais pas insurmontable!

L'accouchement se vit une contraction à la fois. La douleur est temporaire et progressive, elle n'est pas continue. Entre chaque contraction, il y a une pause pour permettre à la femme de relaxer et de refaire le plein d'énergie. Plus les contractions sont fortes, plus elles sont efficaces.

Lors de l'accouchement, la douleur est normale. Elle annonce que le bébé s'en vient. La douleur joue un rôle important dans l'accouchement; elle fait en sorte que la femme cesse ses activités, qu'elle trouve un endroit sécuritaire pour accoucher.

Contrairement à la croyance populaire, la satisfaction de la femme face à l'accouchement ne dépend pas que du soulagement de la douleur, mais plutôt de l'accompagnement, du soutien et de la compassion dont elle a bénéficiés.

Deux types de méthodes permettent de composer avec la douleur lors du travail et de l'accouchement :

- Les méthodes naturelles (méthodes non pharmacologiques)
- Les méthodes médicales (méthodes pharmacologiques)

Les méthodes naturelles de gestion de la douleur

L'accouchement naturel comporte moins de risques pour la santé de la mère et du bébé. L'équilibre hormonal déployé lors de l'accouchement naturel favorise le lien d'attachement entre la mère et son bébé et aide à l'allaitement, à l'éveil, à la respiration du bébé ainsi qu'au rétablissement rapide de la mère après l'accouchement.

Le stress, la panique et la souffrance nuisent au bon équilibre hormonal de l'accouchement. Pour diminuer ces états et pour favoriser l'accouchement naturel, une bonne préparation prénatale est particulièrement importante.

Pour vous aider à construire votre confiance en votre capacité de donner naissance naturellement (voir la fiche *Préparation à l'accouchement*).

UNE BONNE PRÉPARATION PRÉNATALE :

Un bon accompagnement :

- Un soutien continu et individualisé, répondant à vos besoins particuliers, offert par des personnes en qui vous avez confiance et avec qui vous vous sentez à l'aise, contribue au bon déroulement de l'accouchement.
- Des informations sur le déroulement du travail et sur le bien-être du bébé en cours de travail, la possibilité de prendre des décisions, se sentir respectée, recevoir du soutien physique et émotif, sont des éléments caractéristiques d'un bon accompagnement.

Un environnement favorisant l'accouchement naturel :

- Les hormones de l'accouchement sont sensibles à l'environnement et à votre état d'esprit. Le bruit, la lumière et le va-et-vient devraient être réduits au minimum. La température devrait être adéquate et votre bulle d'intimité préservée pour favoriser le processus naturel de l'accouchement.

Des mesures de base facilitant le processus de la naissance :

- Bouger, se lever, changer de position;
- Être en contact avec l'eau : bain, bain thérapeutique, douche;
- Appliquer des compresses d'eau chaude ou d'eau froide;
- Relaxer : respiration profonde, visualisation;
- Pratiquer des massages de toucher calme, d'effleurage, de points de pression et de pétrissage;
- Écouter de la musique;
- S'alimenter et s'hydrater au besoin.

Les méthodes non pharmacologiques complémentaires

LES APPROCHES CORPORELLES OU PSYCHIQUES :

- Yoga prénatal
- Méthode posturo-respiratoire DeGasquet
- Méthode Bonapace
- Hypnose
- Hypnonaissance
- Sophrologie (techniques de relaxation)
- Haptonomie et préparation affective à la naissance (technique de communication tactile avec le fœtus à travers la paroi du ventre de la mère)

TECHNIQUES VISANT À SOULAGER LA DOULEUR :

- TENS (courant électrique de faible tension)
- Papules d'eau stérile sous-cutanées
- Acupuncture
- Acupression Shiatsu
- Aromathérapie (huiles aromatiques)

La plupart des méthodes naturelles pour composer avec la douleur de l'accouchement demandent pour les futurs parents un investissement particulier, soit une pratique prénatale, soit des connaissances particulières, ou encore d'avoir pris les dispositions particulières avant l'accouchement. Dans certains cas, la présence d'un professionnel peut être requise.

Les méthodes non pharmacologiques de soulagement de la douleur ne sont pas disponibles partout. Informez-vous auprès du responsable de votre lieu d'accouchement.

Les méthodes médicales de gestion de la douleur

Les méthodes médicales de gestion de la douleur procurent un soulagement, mais n'augmentent pas nécessairement la satisfaction de la femme en regard de son accouchement.

Certaines femmes atteignent la limite de leur tolérance à la douleur lors du travail. Une douleur ou une anxiété excessive nuisent à l'équilibre hormonal qui permet le bon déroulement du travail et de l'accouchement.

Le recours aux méthodes pharmacologiques de soulagement de la douleur ne devrait être envisagé qu'après que les mesures de base facilitant le processus de la naissance se soient avérées inefficaces, mais avant que la femme ressente un niveau de douleur qu'elle ne peut plus supporter.

Les méthodes pharmacologiques de gestion de la douleur

PROTOXYDE D'AZOTE (GAZ HILARANT) :

- Réduit généralement la douleur après deux ou trois inspirations profondes;
- L'effet disparaît au bout de quelques minutes.

Avantages :

- Méthode très sécuritaire;
- Ne cause pas de somnolence chez le bébé.

Désavantages :

- Efficace que pour de courtes périodes;
- Effets secondaires possibles (nausées, étourdissements, hyperventilation ou hypoventilation).

NARCOTIQUES (MORPHINE, FENTANYL, ETC.) :

Avantage :

- Peut soulager les femmes qui ne peuvent recevoir l'analgésie péridurale.

Désavantages :

Chez la mère :

- Soulagement incomplet de la douleur;
- Effets secondaires possibles (nausées, vomissements, hallucinations).

Chez le bébé (si administré dans les deux heures qui précèdent la naissance) :

- Le transfert du médicament au bébé peut occasionner une dépression respiratoire;
- L'initiation et la poursuite de l'allaitement peuvent être affectées.

ANALGÉSIE PÉRIDURALE (ÉPIDURALE) :

- Bloque la douleur du travail et de l'accouchement;
- La péridurale devrait être administrée le plus tardivement possible. Elle ne devrait pas être administrée avant le travail actif, mais bien après une dilatation minimale de 3-4 cm, lorsque l'intensité des contractions est de moyenne à forte et après s'être assuré que le bébé se porte bien;

- Devrait être considérée comme un complément à un ensemble de moyens, incluant l'accompagnement, les approches non pharmacologiques de soulagement de la douleur et un environnement favorable.

Avantage :

- Soulagement de la douleur le plus efficace.

Désavantages :

- Risque d'allongement du 2^e stade du travail (donc, augmentation du risque d'interventions telles que : stimulation du travail, forceps, ventouse, césarienne);
- Poussée parfois difficile à exercer;
- Possibilité d'initiation à l'allaitement retardée;
- Effets secondaires possibles (chute de tension artérielle maternelle pouvant amener une fréquence cardiaque du bébé anormale, étourdissements, engourdissements des jambes et difficultés à les bouger, difficulté à uriner, augmentation de la température, maux de tête, nausées, vomissements, démangeaisons, douleurs au dos pouvant persister quelques jours, fièvre, etc.).

BLOC DU NERF HONTEUX :

- Analgésie du périnée

Avantages :

- L'effet se fait sentir en quelques minutes;
- Permet de diminuer la douleur périnéale lors de la poussée et de la naissance.

Désavantage:

- Effets secondaires possibles (hématome).

SOUVENEZ-VOUS :

- **Si, malgré la mise en place d'un ensemble de moyens (incluant l'accompagnement, les approches non pharmacologiques de soulagement de la douleur et un environnement favorable), vous atteignez la limite de votre tolérance à la douleur, il est souhaitable de recourir aux méthodes médicales de soulagement de la douleur.**

Extrait et adapté de :

- UQTR, Baccalauréat pratique sage-femme, Tronc commun d'information prénatale. *L'accouchement naturel, l'accompagnement pendant le travail et les méthodes non pharmacologiques pour composer avec la douleur*, INSPQ, 2012 (document de travail).
- SOGC-Quarisma, Tronc commun provincial d'information prénatale. *Méthodes pharmacologiques de la gestion et du soulagement de la douleur durant le travail*, INSPQ, 2012 (document de travail).

RESSOURCES :

- Brabant, Isabelle (2013). *Une naissance heureuse, bien vivre sa grossesse et son accouchement*, Éditions Fides
- INSPQ. *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, guide pratique pour les mères et les pères*, Les publications du Québec : www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/
- St-Amand, S. et Grégoire, L. (2004). *Au cœur de la naissance*. Témoignages et réflexions sur l'accouchement, Montréal, les éditions du remue-ménage

Pour de l'information sur certaines méthodes non pharmacologiques pour composer à la douleur :

- Association pour la préparation affective à la naissance : <http://www.naissanceaffective.com/>
- Méthode Bonapace : <http://www.bonapace.com/>
- Méthode De Gasquet : www.degasquet.com
- Passeport santé : <http://www.passeportsante.net>

Janvier 2014