

Julie Bonapace

Accoucher sans stress

AVEC LA MÉTHODE BONAPACE



TABLE DES MATIÈRES

Préface	7
Avant-propos	9
Chapitre 1 La préparation	13
La pratique du yoga durant la grossesse.	15
Les postures debout	16
Les postures assises	19
Des solutions à certains problèmes	33
Les maux de dos	34
La position du bébé dans l'utérus	40
Exercices pratiques.	44
Chapitre 2 La modulation de la douleur	47
La douleur.	49
Les trois mécanismes non pharmacologiques qui soulagent la douleur pendant le travail et l'accouchement.	52
La méthode Bonapace et les mesures de confort	57
Exercice pratique: moduler la douleur au quotidien.	57
Chapitre 3 L'accouchement	59
Le déroulement du travail.	61
L'évolution du travail	66
Les effets de la péridurale	71
L'accompagnement.	74
Exercice pratique: prendre connaissance des droits de la femme enceinte	74
Chapitre 4 La respiration	77
Les techniques respiratoires.	78
Exercice pratique: une oxygénation optimale	82

Chapitre 5 Le mouvement	85
Bouger pendant le travail actif	87
Les positions de la mère au moment de l'expulsion	96
Exercice pratique: des films à voir ou à revoir	99
Chapitre 6 Les massages	101
Le massage non douloureux	103
Les massages douloureux	107
Chapitre 7 La relaxation	113
Désamorcer la peur par la relaxation	114
Quelques postures de relaxation	115
Les méthodes de relaxation	116
Exercice pratique: la méthode active et la méthode passive	117
Chapitre 8 La préparation psychologique	121
Positivisme et gratitude	123
La libération émotionnelle pour réduire le stress	124
L'imagerie mentale	126
Exercice pratique: votre scénario d'accouchement	127
En guise de conclusion	131
Annexe 1 Contenu des valises et trousseau du bébé	133
Annexe 2 Recettes	134
Annexe 3 Les droits de la femme enceinte	135
Glossaire	137
Remerciements	139
Notes et références	141

PRÉFACE

Julie Bonapace a conçu une méthode innovatrice de préparation à l'accouchement et de gestion de la douleur. Depuis 1989, elle enseigne cette méthode désormais reconnue à travers le monde. Conformément aux recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et des ministères de la Santé de nombreux pays, elle présente la grossesse et l'accouchement comme une expérience humaine marquante dont on doit préserver le caractère naturel, tout en profitant des progrès scientifiques.

M^{me} Bonapace a élaboré cette méthode pour faciliter le travail de la mère et lui rendre l'accouchement plus satisfaisant, mais aussi pour promouvoir la participation du père à cette étape de la vie, afin qu'il s'attache à son enfant, se sente impliqué dans son développement et soit présent. En effet, la période périnatale reste une étape cruciale pour créer et développer la relation d'attachement de l'enfant avec la mère et le père.

C'est avec une grande fierté que, depuis mai 2000 à l'hôpital Saint-Luc, le Centre hospitalier de l'Université de Montréal enseigne la *méthode Bonapace*. Chaque année, cent cinquante couples profitent d'un enseignement et d'un accompagnement structurés, sous la houlette de notre infirmière M^{me} Johanne Steben, qui a été formée à cette excellente méthode de préparation à la naissance.

Les cliniciens de notre milieu, infirmières et médecins, reconnaissent que les femmes qui accouchent avec la *méthode Bonapace* connaissent mieux l'évolution de l'accouchement, sont plus détendues et gèrent plus efficacement la douleur.

En outre, nous avons remarqué que les conjoints impliqués dans la démarche participent davantage à l'accouchement de leur enfant. Ils ne semblent pas désemparés et se sentent souvent utiles et fiers de leur contribution à cet événement heureux, d'autant plus que leur aide est primordiale dans la gestion de la douleur de leur conjointe.

On a aussi démontré que l'accompagnement efficace lors de l'accouchement permet de diminuer les interventions obstétricales tels les péridurales (ou épidurales), les accouchements assistés et les césariennes. Nous étudierons bientôt l'impact de la *méthode Bonapace* sur ces interventions.

Tous les cliniciens de notre milieu recommandent chaleureusement aux couples l'apprentissage de la *méthode Bonapace* pour la gestion de cette merveilleuse mais angoissante aventure qu'est la naissance de leur enfant.

MARIE-JOSÉE BÉDARD, M.D., F.R.C.S. (C)
Chef du service d'obstétrique-gynécologie
Centre hospitalier de l'Université de Montréal

AVANT-PROPOS

C'est avec une grande satisfaction et un immense plaisir que je vous présente le fruit d'une grossesse qui aura duré près de deux ans : la nouvelle édition entièrement revue de l'ouvrage *Accoucher sans stress*. Appuyée sur de nouvelles évidences scientifiques ainsi que sur la sagesse des femmes, de leurs partenaires, de chercheurs, de sages-femmes, de médecins et d'accompagnantes à la naissance de partout dans le monde, cette nouvelle version vous propose de nombreux outils pour vous aider à accoucher de manière aisée, sécuritaire et satisfaisante.

La démarche que je vous propose est essentiellement pratique et s'appuie sur ma propre recherche d'une «zone zen» à travers les situations intenses de la vie. C'est par la pratique que les connaissances deviennent compétences. En conséquence, les pages qui suivent vous proposent de vous préparer physiquement à l'accouchement par la pratique de postures de yoga (asanas), de respirations, de mouvements et de massages.

Quant à la préparation psychologique, elle repose d'abord et avant tout sur la compréhension de l'accouchement physiologique, c'est-à-dire de l'accouchement qui respecte les fonctions propres au corps. Vous trouverez dans les pages suivantes toute l'information qui vous permettra de comprendre les différents mécanismes en jeu pendant le travail et l'accouchement. Vous pourrez ainsi acquérir la conviction que le corps de la femme a tout ce qu'il faut pour donner naissance à un enfant en santé.

Des exercices pratiques vous permettant de développer une attitude positive, notamment au moyen de l'imagerie mentale, vous sont également proposés. Le visionnement de films vous aidera à ancrer ces notions dans votre imaginaire. Enfin, la pratique de la technique de libération émotionnelle vous aidera à composer avec les moments intenses et difficiles de la grossesse et de l'accouchement.

L'approche que je vous propose s'appuie sur la science et remet parfois en cause certaines pratiques qui ont cours pendant l'accouchement. Comme les anciennes habitudes sont parfois difficiles à changer dans les milieux hospitaliers, vous devrez être déterminée et vous préparer adéquatement pour faire respecter vos choix. Entourez-vous de plusieurs personnes qui soutiennent votre projet de naissance. Choisissez soigneusement les professionnels qui seront présents tout au long de la grossesse et de l'accouchement ainsi que le lieu dans lequel vous donnerez naissance. Préparez vos souhaits de naissance et discutez-en avec vos personnes-ressources.

La préparation qui vous est proposée inclut le partenaire et lui confie un rôle actif de premier plan. Elle offre au couple une occasion de vivre ensemble la naissance de la famille et favorise chez chacun le développement des habiletés et des compétences requises pour affronter des situations intenses.

Le fait de jouer un rôle important pendant la grossesse et l'accouchement confirme l'importance du père au sein de la famille. Les études démontrent que les pères qui se préparent pour la naissance de leur enfant et savent comment soutenir la femme en travail participent davantage aux soins du bébé en période postnatale que les pères qui ne sont pas préparés¹. Leur estime de soi est renforcée et les relations père-mère et

père-enfant sont plus fortes. Plus la relation de couple est bonne, meilleur est le lien père-enfant². La satisfaction de chaque membre du couple est plus grande et le passage vers le rôle de parents s'opère plus facilement³.

Mon travail comme médiateur familial chargé de négocier des divorces m'a convaincue de l'importance d'inclure le partenaire dans la préparation. Si toutefois votre partenaire ne souhaitait pas participer à la naissance, n'hésitez pas à faire appel à une personne-ressource qui saura vous soutenir de manière continue durant tout le travail et l'accouchement.

De tout cœur, je vous souhaite un parcours rempli de découvertes pour une naissance sécuritaire, aisée et satisfaisante.



CHAPITRE 1

LA PRÉPARATION

Depuis longtemps, un proverbe nous rappelle que mieux vaut prévenir que guérir et c'est spécifiquement ce que la méthode Bonapace vous propose en période prénatale.

Une bonne forme physique aide à créer les conditions propices à un accouchement aisé. Comme la femme accouche avec son corps, il est important que ce corps soit fort, souple et aligné. Pour vous guider dans l'atteinte de ce but, la méthode vous propose de pratiquer une séance de yoga au cours de laquelle vous exécuterez des postures de yoga (asanas)⁴ qui ciblent les zones du corps les plus fortement sollicitées pendant la grossesse : la poitrine, le bas du dos, les abdominaux, les jambes, les adducteurs, le plancher pelvien et le muscle piriforme. En plus de vous aider à vous détendre, pratiquée régulièrement, cette séance de yoga permettra à votre bébé de se positionner de manière optimale dans votre ventre, soit la tête vers le bas, le dos tourné vers l'avant.

Il n'est pas nécessaire de connaître le yoga pour apprécier les bienfaits de la séance qui vous est présentée dans ce chapitre. Les mouvements sont simples et bien illustrés pour faciliter votre pratique quotidienne, peu importe le stade de votre grossesse. Profitez de cette période pour entrer en contact avec votre bébé, ce sera votre petit moment privilégié pour créer un lien avec lui. Observez ses mouvements et soyez à l'écoute de vos sensations pendant que vous exécutez les postures.

Pour soulager certains maux liés à la grossesse tels que les maux de dos, la constipation, les crampes aux mollets, etc., nous vous proposons des massages et des postures adaptées qui vous aideront à minimiser les interventions médicales. Ainsi, la pratique du massage du périnée réduit les lésions de cette région, tandis que la pratique de certaines postures de yoga renforce et assouplit le corps pour vous permettre de donner naissance dans une variété de positions.

POSTURE DE RELAXATION *Shavasana*

La posture de relaxation a pour objet d'immobiliser le corps et de tranquilliser l'esprit. Profitez de cette période pour vous centrer sur votre corps et explorer vos sensations, communiquer avec votre bébé et observer votre respiration.



Fig. 1.31

ÉTAPES

1. Placez le support semi-rigide sous les genoux. Placez une couverture pour la tête (le front devra être en pente légèrement descendante vers le menton).
2. Allongez-vous en roulant sur le côté.
3. Élargissez vos fesses en attrapant la peau sous les ischions (les os pointus sous les fesses) et en l'étirant doucement vers les côtés pour que le bas du dos soit bien appuyé au sol (*figure 1.31*).
4. Relâchez les pieds vers l'extérieur.
5. Relâchez la poitrine, sans qu'elle s'affaisse.
6. Relâchez les jambes sans modifier la posture.
7. Les bras sont allongés à un angle d'environ 60° avec la poitrine. Faites une rotation de la partie supérieure de vos bras, de vos coudes et de vos poignets afin que les paumes des mains soient tournées vers le plafond et que les mains reposent sur la jointure du centre de la main.
8. Assurez-vous que c'est le centre arrière de votre crâne qui est en contact avec le sol.
9. Portez attention à la symétrie de votre corps. Permettez à vos paupières supérieures de s'abaisser sur les paupières inférieures, relâchez les globes oculaires dans leurs ouvertures et relâchez toute tension accumulée autour des yeux, des tempes et des lèvres.

EFFETS BÉNÉFIQUES

- Procure de l'énergie au corps et à l'esprit.
- Soulage les tensions.
- Facilite le contact avec la respiration et les sensations.

CONTRE-INDICATION OU AIDE:

VARIANTE DE LA POSTURE ALLONGÉE SUR LE DOS

Si vous ressentez de l'inconfort à pratiquer la posture allongée sur le dos, c'est peut-être en raison d'une compression de la veine cave, la veine principale qui assure le retour veineux du bassin vers le cœur. Optez alors pour la posture allongée sur le côté, qui peut être pratiquée jusqu'à la fin de la grossesse (*figure 1.32*).



Fig. 1.32

À SURVEILLER !

- > Le genou est à 90° avec la jambe.
- > La jambe pliée est soutenue sur toute sa longueur.

DES SOLUTIONS À CERTAINS PROBLÈMES

Vous trouverez dans les paragraphes suivants des solutions à quelques problèmes susceptibles de survenir au cours de la grossesse.

Le déficit en magnésium

Le magnésium est un oligo-élément indispensable à la vie qui est responsable de nombreux mécanismes permettant entre autres le fonctionnement musculaire et la coagulation sanguine. Il travaille de pair avec le calcium: le magnésium relâche les muscles alors que le calcium stimule la contraction. Pendant la grossesse, le magnésium aide à construire et à réparer les tissus du corps. En quantité optimale, il pourrait être impliqué dans la prévention de l'hypertension¹⁰, des crampes aux jambes¹¹, de la pré-éclampsie (hypertension artérielle chez la femme enceinte), des contractions utérines prématurées, des retards de croissance intra-utérine et des hémorragies avant le travail¹².

Des études démontrent qu'une partie importante de la population souffre d'une carence en magnésium, un état que les dépistages par tests sanguins ne peuvent révéler, car seulement 1% du magnésium du corps est emmagasiné dans le sang. C'est davantage par la présence de certains symptômes que la carence peut être décelée: constipation, crampes aux jambes, spasmes, fatigue, insomnie, tensions musculaires, douleurs au dos, au cou ou à la mâchoire, céphalées de tension, nausées, vomissements et perte d'appétit, entre autres.

La dose recommandée de magnésium est d'environ 350 à 400 mg par jour pour les femmes âgées entre 19 et 40 ans, mais il est parfois nécessaire de doubler ou de tripler cette quantité en présence de certains symptômes. Bien qu'une alimentation saine puisse combler les besoins en magnésium, le mauvais choix d'aliments combiné à la piètre qualité des aliments consommés peut faire en sorte que des suppléments alimentaires soient nécessaires. Les quelques aliments suivants sont riches en magnésium: les amandes, les noix de cajou, les graines de citrouille et de tournesol, les épinards et le saumon. Consultez un naturopathe pour être conseillée.

La constipation

Certaines femmes enceintes vivent le désagrément de la constipation. Le cas échéant, ajoutez à votre régime des aliments complets riches en fibres (blé entier, son de maïs ou d'avoine), des légumes et des fruits frais ou séchés (pruneaux, figes, raisins, abricots, etc.) et ajustez votre apport de magnésium.

La pratique de la posture accroupie est également indiquée pour favoriser le transit intestinal (*figure 1.22*).

Les crampes aux mollets

Les crampes aux mollets sont fréquentes et douloureuses. Pour les prévenir, ajustez votre apport en magnésium, évitez de pointer les pieds et surveillez la circulation sanguine. Pour faire disparaître les crampes aux mollets, pratiquez la posture debout (*figure 1.3*) et la posture assise jambes allongées (*figure 1.9*). Vous pouvez également étirer les mollets de la façon décrite ici.



Fig. 1.33

ÉTAPES

1. Un pied à plat au sol, glissez le pied de la jambe douloureuse aussi loin que possible vers l'arrière (*figure 1.33*).
2. Pliez légèrement l'autre jambe.
3. Revenez à la position initiale.
4. Répétez plusieurs fois cet exercice.

UNE APPROCHE TOUT EN DOUCEUR POUR RÉDUIRE LA DOULEUR LORS DE L'ACCOUCHEMENT



LA MÉTHODE BONAPACE est une technique de préparation à la naissance qui s'adresse au couple. Validée par le témoignage de milliers de femmes et de leur partenaire ainsi que par de solides recherches scientifiques, elle repose sur le rôle que jouent la neurophysiologie et les hormones lors de l'enfantement. Cette édition entièrement revue propose de nombreuses postures de yoga pour préparer le corps à l'arrivée du bébé, de même que différents massages pouvant soulager de près de 50% la douleur causée par le travail. Abondamment illustrés et expliqués étape par étape, ces postures et ces massages réservent un rôle actif au partenaire. Accoucher de manière aisée, sûre et satisfaisante, c'est possible avec la méthode Bonapace!

Photo: © Richard Tandif



Julie Bonapace est une spécialiste de la douleur, diplômée en éducation, en sciences et en travail social. Médiatrice familiale pour le ministère de la Justice du Québec, elle a élaboré en 1989 un programme non pharmacologique pour soutenir les parents. Ses compétences comme chercheur dans le domaine de la périnatalité et ses habiletés communicationnelles font d'elle une formatrice hors pair et une conférencière internationale.