



METHODES DE PREPARATION A LA NAISSANCE

Il en existe plusieurs et il est souvent difficile de savoir laquelle choisir.
En voici un résumé afin de faire connaissance avec toutes ces pratiques.

La psychoprophylaxie obstétricale : PPO

Cette méthode est la plus connue et la plus pratiquée en France. Elle est souvent appelée "préparation à l'accouchement sans douleur".

Elle présente l'avantage de se faire tard dans la grossesse, vers le septième mois, et permet aux femmes qui travaillent de suivre les cours.

Elle est basée sur huit cours de préparation à l'accouchement souvent dispensés par les sages-femmes. Durant ces cours il vous est expliqué tout ce qui se passe dans votre corps lors de l'accouchement, quand partir à la maternité... Quelques exercices vous sont proposés afin de bien vous préparer à l'accouchement.

Elle vous permet d'avoir des bonnes connaissances sur le déroulement de l'accouchement, elle vous apprend à bien vous contrôler et cela permet d'atténuer la douleur.

La sophrologie

Cette méthode est basée sur la respiration et la relaxation. Elle peut commencer en début de grossesse et se compose d'environ huit séances.

Durant ces séances, on vous apprend à vous relaxer en maîtrisant votre respiration, en relâchant tous vos muscles petit à petit. On vous apprendra également à visualiser de façon positive l'arrivée de votre bébé.

C'est la sophrologue qui par une voix douce et monocorde vous permettra de vous laisser aller vers l'état de relaxation visé et de visualiser les différents moments de la grossesse et de l'accouchement.

Il vous sera demandé de vous entraîner à la maison pour que les bienfaits de la sophrologie soient vraiment efficaces.

L'haptonomie

Cette méthode est peu connue, c'est un accompagnement plus qu'une préparation à l'accouchement. Elle est basée sur le touché et à l'avantage de faire participer activement le futur papa à la grossesse.

Elle se commence tôt car dès le quatrième mois la présence du bébé devient palpable.

Par le touché la maman, comme le papa, peuvent inciter l'enfant à bouger, à se placer de telle ou telle façon... La maman pourra apprendre à le faire bouger à l'intérieur de son ventre en réalisant des mouvements ou des bercements ; ceci afin de faire prendre, au bébé, une position plus confortable pour elle comme pour lui.

Cette méthode à l'avantage de créer un lien supplémentaire entre le bébé et ses parents bien avant la naissance.

Le chant prénatal

Cette méthode est basée, bien sûr, sur le chant.



Elle permet d'apprendre à contrôler son souffle de façon agréable, de se relaxer. Par différentes vocalises, vous apprenez à respirer en sollicitant vos muscles, en les relâchant...

Cette méthode a également l'avantage d'apprendre des mélodies relaxantes qui pourront être réutilisées après la naissance de votre bébé pour le calmer.

Le fœtus, dans le ventre de sa maman, reçoit vos vibrations sonores des chansons, votre voix sera pour lui le seul repère qui ne changera pas entre sa vie in utero et sa vie de nouveau-né... Par la suite, il reconnaîtra et s'apaisera à l'écoute des chants qu'il a entendus dans votre ventre...

Le travail de votre voix vous permettra d'apprendre à respirer convenablement, à améliorer certaines positions de votre corps et à assouplir votre bassin.

Le yoga

Cette pratique se commence tôt dans la grossesse, vers le quatrième mois. Elle permet d'apprendre à se relâcher totalement au niveau musculaire, de se détendre. Elle amène un mieux être et est un ressourceur d'énergie.

C'est une bonne méthode pour faire un véritable travail sur soi tant physique que psychique. De plus, il est possible de continuer le yoga après l'accouchement.

Préparation aquatique ou la "gym" en piscine

Pour cette préparation, il est nécessaire d'avoir un certificat médical mentionnant qu'il n'y a aucune contre-indication à cette préparation.

Cette préparation se fait dans une piscine avec exclusivement des futures mamans. On vous fait faire des exercices pour tonifier votre corps, on vous apprend à maîtriser votre souffle... L'eau permet en outre de ne plus sentir les effets de la pesanteur et de vous détendre totalement.

Les exercices musculaires et respiratoires visent à soulager douleurs lombaires, problèmes circulatoires, tensions et fatigues, à tonifier vos muscles abdominaux et dorsaux et à assouplir votre périnée.