

LA DOULEUR

Description: Les contractions pendant le travail font mal, souvent très mal. La douleur ressentie est généralement semblable à une très forte crampe qui arrive, monte et redescend. Cette douleur dure environ une à deux minutes. Entre deux contractions (soit de 1 à 10 minutes selon la personne et le stade d'avancement du travail), la douleur disparaît totalement.

D'autres douleurs peuvent être ressenties, même en dehors des contractions: des douleurs dans le bas du dos, aux jointures du pubis, mais leur intensité est souvent très faible par rapport aux douleurs durant les contractions.

Pourquoi: La douleur des contractions est causée par des processus physiques et physiologiques:

- dilatation du col et excitation des fibres sympathiques qui le composent
- contraction et distension utérine
- distension de la filière pelvienne
- étirement des ligaments sur le péritoine, la vessie, l'urètre et le rectum et des ligaments du bassin
- pression exercée par la tête du bébé sur le pubis et sur le bas du dos
- pression exercée par le bébé sur différents organes

Tous ces processus sont normaux et ne sont pas le signe d'une pathologie. Ils sont indispensables pour permettre le passage d'un enfant.

Effet de la douleur : Si l'on ne perturbe pas le déroulement naturel de l'accouchement (pas d'hormones de synthèse), la douleur déclenche la sécrétion d'endorphines, des analgésiques naturels proches de la morphine, qui permettent à la maman de supporter des contractions de plus en plus fortes et de plus en plus rapprochées.

Améliorer la perception de la douleur : La perception de la douleur est un phénomène très personnel. Elle peut être diminuée par un certain nombre de facteurs comme par exemple la connaissance par la maman du processus de l'accouchement qui donne un sens à la douleur et diminue l'angoisse.

Facteurs permettant de mieux supporter la douleur :

- un environnement calme et familial, où est préservée l'intimité
- la possibilité de marcher, de prendre un bain et de choisir ses positions durant le travail

- soustraire la maman à toute stimulation inutile de son cerveau « rationnel » (remplir un dossier médical, compter les heures,...) qui empêcherait le bon fonctionnement des mécanismes d'adaptation hormonale (endorphine)
- relaxation et respirations calmes et profondes à chaque contraction. Les tensions et les pressions exercées par les contractions sur les muscles seront plus douloureuses si les muscles sont contractés et « résistent ».
- un accompagnement affectif de la femme par une sage-femme, une kiné, une doula, qui va soutenir la femme et l'encourager en lui montrant qu'elle a les moyens de gérer de la façon qui lui convient son accouchement. Cela peut passer par des paroles, des chants, des touchers en tendresse, des massages du bas du dos, des bercements, des rires, etc.

**Autres
moyens
contre la
douleur:**

A côté de cela, il est également possible de :

- mettre en place les « solutions » qui ont été développées lors des séances de préparation à l'accouchement, qu'il s'agisse d'haptonomie, de sophrologie, de chant, de yoga,
- recourir à des moyens de diminuer la douleur comme l'acupuncture, l'homéopathie, ...
- recourir à des analgésiques, principalement la péridurale (voir fiche), pour diminuer ou supprimer les sensations douloureuses.

**Quelques
avis
personnels:**

I. Brabant

« Quand on considère que la naissance est un processus douloureux et risqué, la douleur ressentie correspond souvent à cette idée. Quand la naissance est perçue comme quelque chose de naturel, de normal, dont la douleur peut en principe être supportée, alors elle se déroule conformément à cette conception » - « La meilleure façon de sortir de la douleur est d'y rentrer »,

Sabine

Je repense très souvent à la douleur que j'ai du ressentir durant la naissance de mon fils. Dans mes souvenirs cette douleur à une place très accessoire, comme un "détail", comparé à l'immense fatigue que j'ai pu ressentir (l'accouchement fut un peu long).

Laurence H

Je me souviens avoir eu mal durant mon travail mais je n'ai jamais souffert. Pour moi, cette douleur me ramenait à mon travail de ce jour là: mettre mon bébé au monde. Je me souviens aussi combien la présence de ma sage-femme et de mon mari m'ont aidée lorsque l'effort est devenu intense et je garde du jour de la naissance de ma fille un souvenir magnifique.

Sources:

Comment la naissance vient aux femmes, les techniques d'accouchement en France et aux Pays-Bas, M. Akrich et B. Pasveer, ISBN 2-908602-74-1

Isabelle Brabant. Une naissance heureuse. Ed. Saint Martin, Québec. 440pp.

M. Enkin, M. Keirse, J. Neilson, C. Crowther, L. Duley, E. Hodnet and J. Hofmeyr. *A guide to effective care in pregnancy and childbirth Third Edition*. Oxford University Press, Oxford. 525pp.