



Méthodes pour ATTÉNUER LA DOULEUR pendant l'accouchement À L'HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO VIRGEN DE LA ARRIXACA



Ce document a pour but de vous orienter et de vous aider lors de la naissance de votre enfant. N'hésitez pas à demander à votre sage-femme ou votre médecin en cas de doute ou si vous souhaitez un renseignement après avoir lu ce document.

Retrouvez ce document ainsi que d'autres informations sur l'accouchement à l'Arrixaca sur le site www.murciasalud.es/partonormal



UNIÓN EUROPEA
FONDO DE ASILO,
MIGRACIÓN E
INTEGRACIÓN
Por una Europa plural



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA GENERAL
DE INMIGRACIÓN Y
EMIGRACIÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE
MIGRACIONES



ATTÉNUER LA DOULEUR PENDANT L'ACCOUCHEMENT

La douleur de l'accouchement inquiète beaucoup de femmes. La plupart d'entre-elles demande un type de calmant. À l'Arrixaca, nous essayons de satisfaire au mieux les attentes de chaque femme pour atténuer la douleur pendant l'accouchement.

Notre objectif est de calmer ou d'éliminer les douleurs durant la progression du travail de l'accouchement. Il n'existe aucune preuve indiquant que la douleur de l'accouchement soit bénéfique pour la mère ou le fœtus.

Par contre, la douleur, la peur et l'anxiété déclenchent une série de réponses réflexes qui peuvent produire des effets nocifs sur la mère, le fœtus et le travail de l'accouchement en soi.

Les professionnels qui prennent en charge la parturiente pendant l'accouchement doivent lui proposer les différentes méthodes applicables pour atténuer la douleur. C'est la future maman qui décide quelle méthode elle souhaite utiliser. Il est donc important de connaître la relation entre la douleur et les moyens efficaces de la calmer.

Nous pouvons affirmer qu'il existe deux façons d'atténuer la douleur pendant l'accouchement : avec ou sans médicaments. Elles obtiennent toutes les deux de bons résultats.



MÉTHODES MÉDICAMENTEUSES POUR ATTÉNUER LA DOULEUR

Nous utilisons différentes méthodes médicamenteuses à l'Arrixaca pour atténuer la douleur pendant l'accouchement. À savoir :

Analgésie péridurale.

Il s'agit de la méthode la plus efficace. Des médicaments appelés anesthésiants locaux sont injectés dans la colonne vertébrale. L'anesthésiant est introduit au niveau de la moelle épinière, en dehors de la membrane appelée dure-mère. Il permet d'endormir la zone comprise entre l'abdomen et le bas du corps (jambes incluses) alors que la patiente est consciente.

Comme toute technique anesthésiante, l'anesthésie péridurale contient des risques. Les risques possibles dus à l'anesthésie sont les suivants :

- Diminution de la tension artérielle.
- Tremblements (fréquent).
- Ponction difficile ou impossible à réaliser.
- Mal de tête si l'aiguille ou le cathéter péridural passe involontairement dans l'espace où le liquide céphalorachidien circule (très rare).
- Mal de dos dans la zone de ponction.

Les autres problèmes possibles sont les suivants :

- Difficulté pour uriner, nausées et vomissements, ponction intravasculaire (le médicament passe dans le sang), analgésie insuffisante entraînant une deuxième ponction.
- Complications affectant les racines nerveuses (rare). Infections de l'espace péridural.
- Réactions allergiques (très rares).
- Rupture de l'aiguille ou du cathéter.

L'anesthésie péridurale n'est pas toujours possible, en particulier si la mère souffre de graves problèmes de coagulation du sang. C'est donc l'anesthésiste qui décide dans chaque cas la méthode la mieux adaptée pour atténuer votre douleur.

MÉTHODES MÉDICAMENTEUSES POUR ATTÉNUER LA DOULEUR

Nous utilisons différentes méthodes médicamenteuses à l'Arrixaca pour atténuer la douleur pendant l'accouchement. À savoir :

Protoxyde d'azote.

L'utilisation de protoxyde d'azote mélangé à 50 % d'oxygène est une alternative d'analgésie du travail d'accouchement. Il calme modérément la douleur du travail, même s'il peut provoquer nausées, vomissements, une légère confusion et affecter le souvenir de l'accouchement. Son avantage est sa rapidité (rapide au début et à la fin de l'action), il n'accumule pas et ne faiblit pas les contractions de l'utérus.

Il peut être inhalé par un masque ou un tuyau. Il peut être administré en continu ou par intermittence (uniquement pendant les contractions). La sage-femme et/ou l'anesthésiste expliquent à la parturiente comment l'utiliser. Il peut être administré jusqu'à la phase d'expulsion.

Opioides.

La mépéridine est très souvent utilisée, pourtant apparemment, son effet est plutôt sédatif qu'analgésique. La mépéridine est un médicament opioïde qui traverse la barrière placentaire, provoque des effets sur le fœtus et peut endormir le bébé. Elle peut provoquer des nausées et des somnolences sur la mère.

Son utilisation est donc uniquement conseillée lorsqu'il n'existe plus d'autres possibilités. Elle est souvent accompagnée de médicaments pour réduire les nausées qu'elle provoque chez la mère. Il est déconseillé d'utiliser la mépéridine à l'approche de la naissance (phase d'expulsion) et le pédiatre doit être informé dans ce cas.

MÉTHODES NON MÉDICAMENTEUSES POUR ATTÉNUER LA DOULEUR

Il existe également diverses manières d'atténuer la douleur de l'accouchement sans utiliser de médicaments :

Immersion dans l'eau pendant la dilatation.

L'utilisation de l'eau chaude est une méthode efficace pour calmer la douleur à la fin de la dilatation. Cette méthode diminue l'utilisation de l'anesthésie péridurale.

Nous ne disposons encore pas à ce jour de baignoires à l'Arrixaca. L'immersion complète dans l'eau chaude n'est donc pas encore possible. Cependant, il est possible de prendre une douche chaude, chaque zone de dilatation comprend une salle de bain avec douche. Elles possèdent des chaises spéciales sur lesquelles la parturiente peut s'asseoir sous la douche d'eau chaude.

Injections d'eau stérile.

De l'eau stérile peut être injectée sur la peau du bas du dos pour calmer les douleurs lombaires lors de l'accouchement. Les injections sont réalisées des deux côtés de la colonne vertébrale. Des brûlures et des douleurs momentanées peuvent apparaître avec cette méthode.

Accompagnement en continu.

Le besoin d'analgésie est moins important si la future maman est accompagnée tout au long de l'accouchement. La sensation de contrôle et d'autonomie augmente également. C'est pourquoi, à l'Arrixaca, la parturiente peut être accompagnée de la personne de son choix pendant toute la durée de l'accouchement.

Liberté de mouvement.

La liberté de mouvement tout au long de l'accouchement aide la femme à mieux affronter la douleur. La sensation de douleur est moins importante ainsi. Les mouvements et les positions verticales réduisent le besoin d'analgésie.

Accompagnement en continu.

Le besoin d'analgésie est moins important si la future maman est accompagnée tout au long de l'accouchement. La sensation de contrôle et d'autonomie augmente également. C'est pourquoi, à l'Arrixaca, la parturiente peut être accompagnée de la personne de son choix pendant toute la durée de l'accouchement.

Ballons d'accouchement.

Les ballons de *fitball* sont utilisés ces dernières années afin d'améliorer le mouvement du bassin et de décontracter la musculature, même s'il n'existe aujourd'hui aucune étude garantissant l'utilité de cette méthode pour calmer la douleur pendant l'accouchement. Nous pouvons vous en fournir et vous pouvez apporter et utiliser le votre.

Techniques de relaxation et de respiration.

Vous avez peut-être utilisé l'une de ces techniques pendant la préparation à l'accouchement dans votre cabinet médical. À l'Arrixaca, nous soutenons toute personne décidant de les utiliser, même si nous ne sommes pas complètement persuadés de leur effet quand aux douleurs de l'accouchement.

Massage.

Le massage et la relaxation par le toucher (réalisé par l'accompagnant pendant l'accouchement) aide à se détendre et atténuer la douleur des contractions, transmettre de l'intérêt, de la compréhension et consoler.