

Cette présentation a été effectuée le 19 novembre 2008, au cours de la « Conférence de l'ASPQ - Devenir parent en 2008 : des besoins à connaître et à reconnaître » dans le cadre des Journées annuelles de santé publique (JASP) 2008. L'ensemble des présentations est disponible sur le site Web des JASP, à l'adresse <http://www.inspq.qc.ca/archives/>.

STRATÉGIES POUR DIMINUER LE STRESS PENDANT LA GROSSESSE

Isabelle Challut, infirmière,
accompagnante et auteure

Médicalisation de la naissance

Naissance en milieu hospitalier



Naissance à domicile avec une
sage femme



Les sources de stress

1. La médicalisation de la grossesse et de l'accouchement

stress des examens → perte de confiance – peur → impact sur l'accouchement

- ☞ Il faut protéger l'environnement de la femme enceinte:
Enseignement aux couples et aux professionnels de la santé de l'impact du stress pendant la grossesse.

3

Les sources de stress ... suite

2. Déséquilibre dans les structures

non respect de la physiologie → stress

- ☞ Changements possibles par l'enseignement de la physiologie aux professionnels

4

Les sources de stress ... suite

3. Déséquilibre des femmes

Non écoute de soi, de son corps → manque de confiance en soi → stress

👉 Développer le contact avec le corps, l'écoute des sensations

5

L'équilibre au quotidien

- Corps en santé, tonique, souple.
- Alimentation saine & eau pure
- Respiration fluide
- Elimination efficace et régulière
- Relaxation et méditation en lien avec le bébé
- Créativité



6

SUIVI PRÉNATAL

- ① Diminuer le stress
- ② Permettre aux femmes de retrouver la confiance en elles
- ③ Leur redonner leur pouvoir
- ④ Retrouver l'essence et le sacré de la maternité

7

STRATÉGIES pour les intervenants

- ① Revenir sur l'histoire de l'obstétrique
- ② Préparation corporelle
- ③ L'équilibre au quotidien
- ④ Physiologie de l'accouchement
- ⑤ Droits des femmes

8



Développement de L'ACCOMPAGNEMENT par les professionnels qui interviennent auprès des femmes

« se joindre à quelqu'un pour aller où il va en même temps que lui »