



## **MÉTHODES DE GESTION DE LA DOULEUR ET TYPES D'INDUCTION POUR LE TRAVAIL ET L'ACCOUCHEMENT**

L'accouchement est un moment très important dans la vie d'une femme. Il permet de faire le pont entre la vie de femme et celle de mère. Ce moment magique est rempli d'une multitude d'émotions. Il est donc essentiel de bien comprendre chaque phase de l'accouchement pour ainsi profiter au maximum de cette expérience.

L'accouchement est un moment qui ne se fait pas sans douleur et c'est la raison pour laquelle il est indispensable de prendre une contraction à la fois, une respiration à la fois. La douleur de l'accouchement n'est pas continue. Elle est temporaire et graduelle. Lors de l'accouchement, le corps sécrète des hormones qui permettent aux femmes de se reposer entre chaque contraction (hormones communément appelées « endorphines »). Plus les contractions augmentent en intensité, plus elles sont efficaces pour le déroulement de l'accouchement et plus les endorphines sont présentes. Lors de l'accouchement, la douleur est présente, intense, mais pas insurmontable. Il existe une panoplie de méthodes naturelles et médicales pour venir composer avec la douleur lors du travail et de la naissance du nouveau-né.

### **Thèmes abordés:**

1. Méthodes naturelles de gestion de la douleur (Acupression, Respiration, Visualisation, Méthode Bonapace, etc.)
2. Méthodes médicales de gestion de la douleur (Gaz hilarant, Morphine, Péridurale, etc.)
3. Volet induction

---

Dimanche 14 avril 2019  
10h00 à 12h30  
Chez Alternative Naissance 6006 rue de Bordeaux, Montréal  
GRATUIT

---

Inscrivez-vous au [www.alternative-naissance.ca](http://www.alternative-naissance.ca)

**Les places sont limitées.**

Pour tous renseignements contactez-nous au : (514) 274-1727