



# POSITIONS ET MÉTHODES D'ACCOUCHEMENT

**Différentes positions d'accouchement sont envisageables.  
Avec votre médecin, choisissez celle qui vous convient le mieux.**

- **Position debout**

Idéale car la pesanteur facilite la descente du bébé, cette position augmente l'efficacité des contractions sans pour autant accroître l'intensité de la douleur. La marche facilite la dilatation et aide la tête de bébé à mieux s'engager dans le bassin. En position verticale, vous diminuez la durée du travail.

- **Position assise ou semi-assise**

Le passage de la position couchée à assise permet de gagner en dilatation et aide le bébé à mieux s'infiltrer dans le bassin en se plaçant davantage vers l'arrière. Cette position soulage également le dos et libère le ventre.

- **Position accroupie**

Il s'agit d'une position verticale qui demande moins de force que d'être complètement debout. Elle optimise l'ouverture du col et aide le bébé à descendre.

- **Position à quatre pattes ou à genoux**

Ce positionnement atténue la douleur car le poids de l'utérus appuie moins sur le sacrum. Le ventre est libre et permet une meilleure position du bassin. Le bébé peut ainsi se retourner plus aisément et faire son bout de chemin.

- **Position allongée**

Cette position est adaptée en cas de péridurale.

- **Accouchement par césarienne**

La prise en charge en salle de naissance à la suite d'un accouchement par césarienne est plus spécifique. Tout d'abord, le papa est accueilli en salle d'opération (sauf en cas d'urgence) dès que l'anesthésie de la future maman est réalisée. Il peut ainsi vivre intensément l'accouchement et soutenir la maman. Dès la naissance, le bébé et ses parents entrent en contact peau à peau. Le papa et le bébé sont conduits dans la chambre en maternité. La maman les rejoint dès son retour de la salle d'opération.

Centre Hospitalier EpiCURA asbl  
Siège social :  
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

**T. : 078 / 150 170**  
**www.epicura.be**



**EpiCURA**  
mon hôpital