

Les 10 réflexes à adopter dès les premières contractions

Par SavaneInspire

Site web : www.savaneinspire.com

1. Reste calme et respire profondément

La première chose à faire est de contrôler ta respiration. Inspire lentement par le nez, expire doucement par la bouche. Cela aide à gérer la douleur et à garder ton sang-froid.

2. Chronomètre tes contractions

Note la durée et l'intervalle entre chaque contraction. Cela permet de savoir si le travail progresse et quand il est temps de partir à la maternité.

3. Prépare ton sac de maternité

Assure-toi que tout est prêt : papiers, vêtements, affaires pour bébé, objets personnels. Gagner du temps est essentiel.

4. Informe la personne qui t'accompagne

Préviens ton conjoint, un membre de ta famille ou une amie proche. Leur soutien est précieux pendant cette étape.

5. Évite de te précipiter aux toilettes seule

Si tu ressens une envie pressante, demande à être accompagnée ou utilise un pot près de toi. C'est plus sûr, surtout si tu es en fin de grossesse.

6. Hydrate-toi régulièrement

Bois de petites gorgées d'eau pour éviter la déshydratation, surtout si le travail dure longtemps.

7. Prends une douche chaude ou un bain tiède

L'eau chaude peut détendre les muscles et soulager les douleurs de contraction.

8. Adopte des positions confortables

Essaie de marcher, t'asseoir sur un ballon d'exercice, ou te mettre à quatre pattes. Change de position régulièrement pour faciliter la progression du travail.

9. Écoute ton corps et respecte tes limites

Si la douleur devient insupportable ou si tu as un malaise, n'hésite pas à appeler un professionnel de santé ou à te rendre à la maternité.

10. Prépare-toi mentalement à l'arrivée à la maternité

Sois prête à partir dès que les contractions sont régulières et rapprochées (toutes les 5 minutes environ), ou si ta poche des eaux se rompt.

Bonus : N'oublie pas que chaque accouchement est unique

Reste à l'écoute de ton corps, et fais confiance à ton équipe médicale.

✉ Pour recevoir plus de conseils pratiques, abonne-toi à la newsletter sur www.savaneinspire.com
