



LES MÉTHODES DE GESTION DE LA DOULEUR LORS DE L'ACCOUCHEMENT

Par Vicky Castonguay, infirmière et étudiante au baccalauréat en sciences infirmières, 2019.

DÉFINITION DU PROBLÈME ET SON IMPORTANCE

Définition

D'un point de vue général, l'Association Internationale d'étude de la douleur (2018) définit la douleur comme une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable en réponse à une atteinte tissulaire réelle ou potentielle ou décrite en ces termes. Les sensations ressenties lors de l'accouchement servent à nous informer sur la position du bébé ainsi que sur la progression du travail (Bonapace, 2013).

Quelques statistiques

Au Québec, en 2016, 86400 femmes ont donné naissance (Institut de la statistique du Québec, 2018). Parmi celles-ci, 72,1 % auraient eu recours à l'anesthésie péridurale lors de l'accouchement selon les données repérées par l'Institut canadien d'information sur la santé (2018). Toujours selon la même source, les Québécoises sont donc les plus nombreuses à avoir recours à cette intervention comparativement au reste du Canada (2018).

L'ANCRAGE THÉORIQUE

Le courant d'apprentissage cognitiviste et humaniste

Les femmes dénoncent un manque d'information sur les méthodes de gestion de la douleur lors de l'accouchement. Ainsi, en les renseignant sur l'application de méthodes alternatives à l'épidurale, celles-ci vont se construire de nouvelles connaissances leur permettant d'affronter la douleur selon Duffy & Cunningham (citée dans Legros, Maître de Pembroke, & Talbi, 2002). De plus, lorsqu'elles discuteront de leur expérience suite à l'utilisation de ces techniques, ceci aura pour effet d'entraîner les autres femmes à les adopter. Le partage de leur connaissance et de leur vécu représente le courant d'apprentissage humaniste. Le but de ce programme d'enseignement est d'encourager les femmes à choisir différentes méthodes de gestion de la douleur en leur enseignant celles-ci et en leur permettant de témoigner de leurs expériences.

LES MÉTHODES

L'acupression

Il s'agit d'une technique dérivée de l'acupuncture, mais elle ne requiert pas d'aiguilles. Elle repose sur la stimulation de points précis sur le corps afin de procurer un effet anesthésiant (Chantry, Boillot, & Dupont, 2012)

Pour provoquer l'effet, nous devons exercer une pression à des endroits spécifiques sur le corps (Bonapace, 2013).

L'immersion dans l'eau

Cette technique est très simple à réaliser. La femme doit tout simplement se baigner dans un bain d'eau tiède. La chaleur de l'eau provoque un effet relaxant et empêche la libération d'hormones de stress (Poder & Larivière, 2014).



La méthode Bonapace

La méthode Bonapace facilite le travail et permet la participation du père. Cette méthode débute avec la préparation du corps à l'accouchement. En effet, elle propose la pratique de massages légers ou douloureux, de méthodes de relaxation et de respiration (Bonapace, 2013).

La respiration

Il s'agit d'une respiration lente et profonde qui procure une meilleure oxygénation (Bonapace, 2013).

Les massages

Pour réaliser cette technique, nous devons utiliser nos mains pour créer des stimuli sur différentes parties du corps. Ils permettent de relaxer les muscles tout en réduisant l'anxiété (Bonapace, 2013).

PRÉOCCUPATIONS PROFESSIONNELLES

En tant qu'infirmières, nous sommes amenées à exercer plusieurs rôles au sein de la communauté. En effet, un de ces rôles est de maintenir la santé et de veiller à la sécurité de nos patients (Ordre des infirmières et infirmiers du Québec [OIIQ], 2019). Ce rôle peut s'effectuer à l'égard des femmes qui donneront naissance. Les futures mères ont besoin d'être renseignées sur les méthodes de gestion de la douleur lors de l'accouchement.

RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE INFIRMIÈRE

Au Québec, l'Ordre des infirmières et des infirmiers régit la pratique infirmière. Le champ d'exercice infirmier comprend 17 activités réservées. Une de ces activités est de contribuer au suivi d'une grossesse, à la pratique des accouchements et pour finir, au suivi postnatal (OIIQ, 2019). Il est donc de notre devoir de veiller au bon déroulement d'une grossesse jusqu'au suivi postnatal. Il est primordial de renseigner les femmes sur les différentes options pour soulager leur douleur lors de l'accouchement..

RÉFÉRENCES

- Bonapace, J. (2013). *Accoucher sans stress: avec la méthode Bonapace*. Les Éditions de l'Homme.
- Institut canadien d'information sur la santé. (2018). Indicateurs sur les hospitalisations, les chirurgies, les nouveau-nés et les accouchements, 2016-2017. Repéré à https://secure.cihi.ca/free_products/hospch-2016-2017-snapshot_fr.pdf
- Institut de la statistique du Québec. (2018). Naissances, décès et mariages par mois et par trimestre, Québec, 2008-2018. Repéré à <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/population-demographie/naissance-fecondite/i210.htm>
- Institut national de la santé et de la recherche médicale. (2019). Repéré à <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/douleur>
- Legros, D., Maître de Pembroke, E., & Talbi, A. (2002). Les théories de l'apprentissage et les systèmes multimédias. *Psychologie des apprentissages et multimédia*, 23-39.
- Ordre des infirmières et infirmiers du Québec. (2019). Champ d'exercice et activités réservées à la profession infirmière. Repéré à <https://www.oiiq.org/pratique-professionnelle/exercice-infirmier/infirmieres-et-infirmiers>
- Poder, T. G., & Lariviere, M. (2014). Bénéfices et risques de l'accouchement dans l'eau: une revue systématique. *Gynécologie Obstétrique & Fertilité*, 42(10), 706-713.