

# Sage-femme sans médicaments

Autor(en): **Mazzoni, Elizabeth**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici**

Band (Jahr): **82 (1984)**

Heft 1

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-951242>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Très chères collègues,

1983 vient de s'envoler; une nouvelle année se présente à nous. Que va-t-elle nous apporter? Comment pourrions-nous la rendre riche et passionnante? Que souhaitons-nous développer plus particulièrement; de quoi devons-nous nous protéger? Telles sont les questions qui nous animent probablement toutes dans cette période. Les réponses, elles, sont individuelles.

A la recherche d'une pensée que j'aimerais partager avec vous, je me suis penchée sur les textes de Saint-Exupéry. Voici ce qu'il dit dans son «Petit Prince»:



«Sur la planète du petit prince, il y avait comme sur toutes les planètes, de bonnes herbes et de mauvaises herbes. Par conséquent de bonnes graines de bonnes herbes et de mauvaises graines de mauvaises herbes. Mais les graines sont invisibles. Elles dorment dans le secret de la terre jusqu'à ce qu'il prenne fantaisie à l'une d'elles de se réveiller. Alors elle s'étire, et pousse d'abord timidement vers le soleil une ravissante petite brindille inoffensive. S'il s'agit d'une brindille de radis ou de rosier, on peut la laisser pousser comme elle veut. Mais s'il s'agit d'une mauvaise plante, il faut arracher la plante aussitôt, dès qu'on a su la reconnaître. Or il y avait des graines terribles sur la planète du petit prince... c'étaient les graines de baobabs. (Ces graines, j'ai envie de les appeler ici les graines des baobabs de la routine et de l'indifférence.) Le sol de la planète en était infesté. Or un baobab, si l'on s'y prend trop tard, on ne peut jamais plus s'en débarrasser. Il encombre toute la planète. Il la perfore de ses racines. Et si la planète est trop petite, et si les baobabs sont trop nombreux, ils la font éclater.

«C'est une question de discipline», me disait plus tard le petit prince. Quand on a terminé sa toilette du matin, il faut faire soigneusement la toilette de sa planète. Il faut s'astreindre régulièrement à arracher les baobabs dès qu'on les distingue d'avec les rosiers auxquels ils ressemblent beaucoup quand ils sont très jeunes. C'est un travail ennuyeux, mais très facile.»

Mes vœux pour cette nouvelle année sont que chacune trouve cette force et discipline pour faire régulièrement la toilette de sa planète, afin d'y laisser fleurir et s'épanouir ses multiples rosiers.

Bien cordialement

Antoinette Favarger  
Présidente centrale

## Sage-femme sans médicaments



par Elizabeth Mazzoni, sage-femme,  
Lausanne

### Hypothèse

La sage-femme peut faire quelque chose pour la femme enceinte, sans moyens médicamenteux, pendant la grossesse, lors du travail d'accouchement, à l'accouchement et après la naissance du bébé (le post-partum).

### Objectifs de la recherche

1. Chercher des techniques de l'accouchement et du post-partum propres aux sages-femmes, sans support médicamenteux, pour aider les femmes enceintes à mieux vivre leur accouchement.
2. Sensibiliser les lecteurs aux choix possibles pour les femmes enceintes d'améliorer leur accouchement et leur

post-partum, face à une médecine hospitalière traditionnelle.

## Limites de la recherche

• Je me limiterai à donner une définition de quelques méthodes et de ce que l'on pourrait faire, sans pour autant donner de «recettes» rigides et uniques.

• Je ne traiterai pas ici de la préparation en sophrologie, puisqu'elle a été de nombreuses fois le sujet de travaux. C'est une préparation de longue haleine, offrant de nombreuses utilités en outre, en dehors de la préparation à l'accouchement.

• Je ne parlerai pas non plus du yoga, également une préparation de longue haleine et utilisée en dehors de la préparation spécifique à l'accouchement.

## Résultats de la recherche

### A. Principes de physiothérapie en obstétrique

Dans ce chapitre, j'aimerais présenter quelques principes, quelques «trucs», qui peuvent aider la femme enceinte pendant le travail d'accouchement, le post-partum, l'allaitement et enfin lors de la grossesse.

#### En début de travail d'accouchement

Au stade actuel de la préparation à l'accouchement, la relaxation est une méthode de la plus grande importance. Il est nécessaire de la pratiquer pendant toute la grossesse parce qu'elle va permettre une prise de conscience corporelle d'importance pour une femme qui porte en elle un enfant, tout en lui ménageant un moment de détente pendant lequel elle a le temps de puiser des ressources énergétiques en elle-même.

Il existe de nombreuses méthodes de relaxation et chaque femme enceinte pourra trouver la méthode qui lui conviendra le mieux. Nous disposons, par exemple, de la méthode d'E. Jacobson où il y a une pratique «de tension et de relâchement alternatifs des différents groupes musculaires». Également la méthode de J.H. Schultz où «la personne est invitée à percevoir des sensations de chaleur, de lourdeur, à faire un

inventaire systématique des différentes parties de son corps...», ou bien encore la méthode de H. Benson qui décrit quatre éléments activant la relaxation: «un environnement calme, un moyen mental (centré souvent sur les répétitions), une attitude passive, une position confortable»<sup>1</sup>.

Pendant l'accompagnement d'un travail d'accouchement, notre rôle est d'aider la femme à se relaxer. J'ai pu répertorier quelques petits «trucs» qui peuvent l'y aider.

Ces *moyens* sont les suivants:

• Faire prendre conscience à la femme de ce que représente le tonus et de ce que signifie la relaxation.

L'avant-bras et la main tendus, les laisser reposer sur le lit sans aucune activité, en même temps qu'une grande respiration: une inspiration profonde et une expiration de temps double. Cela à exécuter en prenant chaque partie de son corps et après chaque contraction utérine.

• Une autre manière de se relaxer est de partir d'un endroit du corps qui est particulièrement détendu, le visage par exemple, et de laisser cette relaxation envahir le reste du corps, sentiment analogue à celui perçu lors d'une douche, conjointement à l'utilisation de sa respiration.

• C'est à nous de déceler certains groupes de muscles tendus et d'aider la femme à en prendre conscience.

La nuque est un endroit où la tension s'accumule souvent, pour la détendre:

- appuyer la tête fortement sur l'oreiller à droite et en arrière, puis à gauche et en arrière, et ensuite laisser l'oreiller la soutenir seul;
- également vers l'avant et à gauche, puis à droite, et laisser «aller» la tête sur l'oreiller.

Les jambes aussi: particulièrement ce groupe de muscles tendus contre la barre du fond du lit pendant le travail d'accouchement, qui empêchent les muscles du périnée d'accomplir leur fonction qui est l'ouverture du périnée.

• Pour les femmes qui aiment être massées, cela favorise énormément la relaxation. Ce massage peut se faire instinctivement; je vous propose ici quelques types de massages qui peuvent nous aider.

Cette série de massages doit être effectuée en tenant compte de l'ordre indiqué (le troisième massage étant agressif s'il est réalisé en premier) et en début de travail, *jamais pendant une contraction utérine*:

- ramener la musculature des flancs et du dos vers la colonne avec les doigts et les repousser avec le pouce, tout le long de la colonne et insister aux endroits douloureux;
- faire des petits rouleaux de tissu

sous-cutané, les ramener vers la colonne et les repousser avec le pouce;

- masser la musculature profonde de chaque côté des épines vertébrales, en cercle et assez fortement au niveau de chaque vertèbre.

#### En fin de travail d'accouchement (contractions utérines plus fortes)

• Le «labourage» du dos peut être pratiqué en se plaçant face à la femme, il faut laisser descendre, le long du flanc et du dos, les mains fermées en poing et les remonter à plat, assez vigoureusement.

• De grands cercles, mains à plat, au niveau des lombaires et de la nuque, peuvent favoriser une relaxation rapide. Pour les femmes qui ont particulièrement mal au niveau des vertèbres sacrées, le soutien de cette région est couramment utilisé; de même que le soutien du bassin avec les mains placées à plat de chaque côté du bassin de manière à le tenir vigoureusement pendant la contraction utérine, peut donner à la femme le sentiment d'être beaucoup plus en sécurité (attention au nerf sciatique qui peut être douloureux!). Ce soutien peut être fait également dans des positions différentes.

Des positions diverses peuvent aussi être source de soulagement, donc de meilleure relaxation, et peuvent de surcroît, aider le «mobile foetal» à trouver une manière préférable de s'accommoder au bassin. Voici trois positions qui peuvent être utiles, et que nous suggérons:

- prendre appui sur les quatre membres et se pencher vers l'avant et l'arrière alternativement;
- un membre fléchi devant soi, pied posé par terre et à plat, l'autre membre genou à terre; puis inverser la position des membres;
- une autre position est de s'asseoir en tailleur avec une seule jambe, l'autre étant étendue; et inverser la position des jambes.

Des mouvements circulaires des cuisses peuvent soulager des douleurs d'origine circulatoire.

#### Lors de la poussée

J'aimerais attirer l'attention sur certains points anodins, mais qui entraînent parfois des erreurs que l'on pourrait éviter.

• La femme qui doit prendre un maximum d'air a tendance à le prendre dans le haut du thorax; si nous lui disions de prendre l'air dans le ventre (mettre la main dessus pour en prendre conscience), et de contracter les mus-

cles du ventre, cela serait plus efficace (lors de péridurale également).

• Le fait de prendre la poignée la paume de la main vers le haut, l'effort se fait au niveau du biceps et du dos, d'où une perte d'énergie importante. La poignée prise paume face au lit, et les bras éloignés du corps, donne un mouvement plus harmonieux et plus efficace.

• Théoriquement, nous n'aurions pas besoin de tenir la tête de la femme si nous la stimulions à regarder la naissance de son enfant, à l'accueillir. Si le mari désire faire quelque chose, il peut tenir les épaules de son épouse (ou la soutenir légèrement au niveau des omoplates), lui laissant ainsi prendre de l'air au moment nécessaire et choisi par elle, lui laissant un sentiment de liberté et non d'étouffement (très désagréable selon de nombreuses femmes).

• Lors de crampes aux membres inférieurs, nous pouvons aider la femme en donnant aux pieds la position inverse qu'ils occupent et en exécutant des petits mouvements de gauche à droite. Également, en soulevant le mollet avec une main et en le secouant de l'autre, cela pendant quelques secondes. Les crampes des muscles fessiers peuvent être soulagées en ramenant les membres inférieurs sur le thorax.

### Pendant la grossesse

Voici quelques petits «trucs» qui peuvent aider à soulager certains petits maux de grossesse.

#### a) Les troubles circulatoires, varices, hémorroïdes

• La gymnastique circulatoire, effectuée matin et soir:

- tirer les orteils vers le thorax et les repousser (10x);
- tirer et repousser les pieds (10x);
- tirer la jambe vers le thorax et la repousser vers le haut (10x).

• Les pieds du lit surélevés, non seulement le pied de lit, mais tout le plan du lit.

• Une douche d'eau froide assez vigoureuse (on ressent moins le froid, mais plutôt un picotement).

• Massages au gant de crin ou avec une brosse douce, mais pas sur les varices.

• Utilisation de bas à varices ou de bas de soutien maintenus par des bretelles non élastiques, croisées dans le dos (il paraît que l'on s'y habitue très bien!).

• Concernant les hémorroïdes et les varices vulvaires, le port d'une serviette, changée de nombreuses fois par jour, peut éviter l'inflammation.

• Au sujet des crampes, se référer à ce que nous avons suggéré plus haut sous le titre «Lors de la poussée». Cependant, pendant la grossesse, les crampes

des fesses peuvent être soulagées en s'asseyant les jambes pliées de côté et en laissant les fesses reposer sur le sol; alternativement d'un côté et de l'autre.

• Les jambes enveloppées entièrement dans un linge, lui-même trempé dans de l'eau glacée, trois fois de chaque côté. Cela permet une meilleure circulation en profondeur.

#### b) Les douleurs sciatiques

Elles peuvent être apaisées:

• En posant un glaçon sur le trajet du nerf sciatique jusqu'à ce qu'il ait fondu.

• Prendre du repos couchée par terre, les jambes sur le lit, l'angle formé entre les cuisses et les jambes étant de 90°. Le lit peut être remplacé par un tabouret, par exemple.

#### c) Les douleurs lombaires, dues à des problèmes de position trop statique

• Il faut exercer les exercices de bascule du bassin:

– appuyé sur les quatre membres, à l'inspiration: tête vers le bas, dos rond; à l'expiration: tête vers le haut, dos creux;

– toujours appuyé sur les quatre membres: descendre la colonne vertébrale et la remonter entre les omoplates;

– après s'être assise en tailleur: s'asseoir en arrière sur le coccyx pendant l'inspiration, s'asseoir en avant en tirant les épaules vers le haut à l'expiration.

• Il est possible également de dormir en décubitus latéral, avec le membre se trouvant en dessus appuyé sur un gros coussin calé (empêchant ainsi la bascule du bassin qui peut provoquer les douleurs lombaires).

En fin de grossesse, on peut obtenir l'assouplissement du périnée par l'application d'une pommade à base d'huiles essentielles et par le massage de cette région (également utilisée pour les femmes qui ont une atrophie de la muqueuse vaginale en période de ménopause).

## B. Le massage du tissu conjonctif

C'est une méthode de massage qui demande une bonne connaissance de l'anatomie et une pratique importante.

C'est une technique de «massage des zones réflexes dans la musculature et du tissu conjonctif, en revivifiant et en équilibrant les centres régulateurs situés dans la moelle épinière, le bulbe ou le diencéphale, agissant sur l'organe malade par voie directe et même indirecte»<sup>2</sup>.

C'est un massage effectué avec les doigts, en profondeur, suivant certaines lignes, sous forme de friction, vibration

ou pression selon que l'on désire agir sur la peau, la musculature ou des organes en profondeur.

Pour l'accouchement, la suppression des hausses de résistances dans la région des reins et du bassin peut agir favorablement sur son déroulement.

Pendant la grossesse, son utilisation est controversée, ou du moins doit être employé avec précaution dès les 3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup> mois de grossesse, à cause du danger de provoquer un avortement.

Son utilisation lors de crampes du mollet, pour améliorer l'état de varices, pour diminuer les douleurs dues à la position statique, de même pour les paréssthésies des jambes, donne de très bons résultats.

## C. L'acupressure

ou shiatsu (en japonais), ou Do. In (en chinois)

Cette méthode est la base de l'acupuncture qui, à la place de la pression du doigt, utilise des aiguilles de diverses matières.

«C'est un massage oriental dans lequel les doigts exercent une pression sur certains points particuliers du corps dans le but de soulager les souffrances et les douleurs, la tension, la fatigue, ainsi que les symptômes de certaines maladies»<sup>3</sup>.

Ce qui caractérise ce massage ainsi que toute thérapie asiatique, «c'est son unité de conception, attachée aux grandes lois de la nature. Sous des termes fleuris d'où une certaine poésie n'est pas exclue, les chinois ont réussi à décrire une doctrine grâce à une observation millénaire qui n'a cessé d'étonner l'Occident. Ces lois traditionnelles, qui font appel à des phénomènes physiques cycliques, qu'il s'agisse du corps humain ou de l'univers lui-même, ont été appliquées à tout, et grâce à d'élégantes combinaisons basées sur des faits évidents comme les rythmes: veille-sommeil, inspiration-expiration, systole et diastole, nuit-jour, froid-chaud, gros-mince (...).

Cette méthode est basée sur cinq grandes lois:

1. Circulation dans le corps d'une «énergie» cyclique.
2. Existence d'une polarité  $\pm$  (inn et yang) dans tous les êtres vivants.
3. Projections périphériques des organes profonds sur la peau.
4. Circulation de l'énergie au niveau de la peau sur des trajets précis.
5. Existence sur ces trajets de points dont le massage (ou la piqure s'il s'agit d'un traitement effectué par un médecin) amène une amélioration de la douleur dans un territoire particulier.»<sup>4</sup>



L'énergie circule à travers le corps sur des trajets précis, appelés méridiens, qui ont une projection sur la peau et sont au nombre de 14. On trouve des planches et des explications très précises pour les situer, ainsi que les points de pression, ou, s'il s'agit d'acupuncture, des points où l'on doit enfoncer les aiguilles, dans de nombreux ouvrages; je n'en parlerai donc pas ici.

Ces méridiens portent des noms spécifiques, tels que vessie, gros intestin, cœur, et relient entre eux des organes. Ce qui explique que des points situés à une certaine distance d'un organe puisse faire effet sur lui.

Ces points traités par le shiatsu sont parfois ressentis comme étant douloureux, cela voudrait dire que l'énergie qui devrait passer par ce point est bloquée, pour une raison ou pour une autre; en traitant ces différents points, on peut libérer l'énergie qui peut à nouveau circuler, libérant ainsi l'organe de ce surplus d'énergie qui lui est nocive.

Pour nous, Occidentaux, qui avons banni de notre existence tout respect des rythmes de la nature par une vie pleine de contraintes et de stress, nous sommes empêchés d'être sensibles à la nature et cette vie nous rend sourds au langage de notre corps. De nombreux chercheurs ont analysé ces observations millénaires en essayant d'y trouver des bases physiologiques.

«Cette énergie mystérieuse semble bien coïncider avec des courants cutanés expérimentalement mesurés par Becker, aux U.S.A., modulés par des trains d'ondes lentes émanant du cerveau et étudiés en U.R.S.S. par Nina Aladjalova. Tout se passe donc comme si cette énergie électrique modulée parcourait l'organisme et il n'y a pas de doute sur le fait que le corps humain fonctionne en «modulation de fréquence». Que chaque organe ait un maximum d'énergie à son heure et un minimum 12 h. après reste encore un mystère, mais il semble que la physiologie classique ait observé certains phénomènes rappelant cette systématisation: la crise d'asthme de 3 h. 00 du matin, la colique hépatique de minuit, la selle matinale, l'action prépondérante d'un médicament à une heure donnée<sup>5</sup>, tout se passe comme si les cycles biologiques observés dans l'environnement de l'homme s'appliquaient directement au plus profond des cellules de cet homme, partie intégrante de l'univers et donc soumis à ses lois.

L'application de ces techniques de massage demande une grande expérience de la part de celui qui le pratique et la connaissance du corps qui est massé, car les méridiens peuvent être légèrement déplacés d'une personne à l'autre.

Il est également important de ne pas uniquement connaître les points qui seront massés, mais aussi d'avoir une vision d'ensemble et un raisonnement logique. Ainsi le massage extemporané d'un point unique utilisé comme une recette, pourrait amener des effets secondaires néfastes dans d'autres territoires de l'organisme.

Le massage, par contre, effectué par un connaisseur, peut également déboucher sur un diagnostic, découvrant s'il y a quelque chose qui ne va pas, s'il y a des blocages d'énergie (ou plutôt accumulations d'énergie négative) et par la suite, traiter cela.

Une autre application de ces principes est de modifier les points de pression en brûlant de l'armoise, ou en utilisant la succion à l'aide de ventouses; ces méthodes peuvent être plus efficaces que l'application d'aiguilles.

En manipulant de façon différente un même point de pression, on peut le stimuler de façon positive ou négative, provoquant ainsi des réactions diverses de l'organe.

On peut également amener de l'énergie en la concentrant ou, au contraire, en la dispersant. De telle manière que nous puissions obtenir des conséquences multiples.

En obstétrique, il y a de nombreux points qui peuvent être utilisés pour:

- le soulagement de douleurs sciaticques
- le soulagement d'hémorroïdes
- améliorer les problèmes de constipation
- diminuer les crampes
- calmer l'utérus lors de menace d'accouchement prématuré
- déclencher le travail d'accouchement
- diminuer la fatigue et la douleur
- aider à mieux respirer, lors de sentiment d'étouffement
- déclencher la miction
- avoir une action en cas de non décollement placentaire
- agir en cas d'involution utérine
- la montée lactée, ou le maintien de la lactation.

Voici donc quelques possibilités d'utilisation du shiatsu et je suis sûre que nous aurions encore de nombreuses autres applications si nous approfondissions nos connaissances.

J'ai pu rencontrer une personne qui le pratique également aux femmes enceintes.

Pendant la grossesse, en sachant que l'on pourrait stimuler certains points nuisibles à la continuation de celle-ci, la prudence est de rigueur. Mais un massage de shiatsu n'est pas seulement un massage des différents points recensés, mais avant tout un massage global de

tout le corps ou d'une partie de celui-ci. Donc un massage global du bas du corps, léger, peut être fait; mais c'est surtout dans cette région que l'on trouve la plus grande partie des points qui déclenchent l'accouchement, et cela n'est pas le but des personnes qui pratiquent ce massage pour le bien-être. Mais par contre, le massage du haut du corps peut apporter la détente, la relaxation, et on peut le faire plus appuyé que le précédent.

Un fait qui m'a paru formidable, lorsque ce massage est pratiqué par un fin connaisseur de l'acupuncture, est la modification de la position du bébé intra-utérin; le passage d'une présentation podalique en céphalique! Pourquoi ne pourrait-on pas aussi diminuer le nombre de césariennes en pouvant adresser à des personnes compétentes, ce genre de situations?

En France, il est question d'enseigner l'acupuncture aux sages-femmes, puisqu'il n'est pas possible d'avoir un spécialiste sur place, en outre pour l'analgésie, l'anesthésie, la correction de dystocies dynamiques, de dystocies cervicales, pour la délivrance dirigée, ainsi que pour la suite de couches et la lactation<sup>6</sup>.

C'est une technique n'utilisant aucun instrument, hormis nos doigts en ce qui concerne le shiatsu, et qui peut avoir des effets étonnants, en premier lieu une action de détente pour une femme enceinte.

## D. La réflexologie

C'est aussi une technique d'origine asiatique, introduite aux U.S.A. au début du siècle déjà. Elle est basée, comme le shiatsu, sur des lois de la nature, sur l'énergie cyclique et surtout d'après une observation millénaire.

«La réflexologie part de l'hypothèse qu'il existe un certain nombre de points réflexes situés sous la peau des pieds et que par un massage de ces points, on obtient des résultats étonnants tels qu'arrêt de maux de tête, de douleurs diverses, diminution d'états de fatigue et diminution d'états de tension, et rétablissement de l'harmonie générale à l'intérieur de l'organisme.»<sup>7</sup>

C'est également une technique utilisant nos doigts et nos mains, ainsi que nos connaissances, pour seuls outils.

On peut trouver aisément des planches donnant la configuration des différents organes, configuration représentée sur la peau des pieds.

Le massage effectué par un connaisseur peut permettre un diagnostic par l'analyse des points douloureux, dépister les

organes atteints et proposer les traitements à effectuer. Dans notre civilisation où les pieds sont toujours «mis sous la table» et sont les tributaires de la mode qui provoque leur compression, ils ne peuvent de cette façon atteindre leur bien-être et il y a ainsi phénomène d'accumulation d'énergie, ce qui peut entraîner des répercussions diverses envers les organes concernés par les différentes zones réflexes.

La réflexologie ne veut pas seulement être un moyen de diagnostic et de traitement, mais aussi par un massage global, sans forcément appuyer particulièrement les zones réflexes, apporter le bien-être et la détente aux personnes qui le subissent et également à la personne qui le fait. Faire du bien à quelqu'un, tout en nous procurant aussi du plaisir et du bien-être.

L'application en obstétrique peut être diverse et atteindre la femme enceinte pendant sa grossesse pour la détendre, pour la mettre à l'écoute de son corps, mais également pendant le travail. Je suis consciente que la femme enceinte pourra préférer qu'on lui touche son dos, sa nuque ou ses mains. Mais le massage des pieds peut être choisi volontairement par d'autres femmes enceintes.

Il y a de nombreuses possibilités comme l'amélioration du retour veineux, la provocation de l'accouchement en lieu et place de cette provocation effectuée par des médicaments, aider à uriner après l'accouchement et provoquer la montée du lait et le maintenir.

Les zones peuvent être légèrement déplacées comme pour le shiatsu. En cas d'œdème des membres inférieurs rencontré chez de nombreuses femmes enceintes en fin de grossesse, il faut bien connaître cette méthode et être particulièrement attentif à l'effet que peut produire notre massage.

On peut également induire des effets néfastes en insistant sur certains points, en les massant de façon trop appuyée.

D

## E. Le toucher thérapeutique ou respiration dirigée

C'est une méthode connue aux Etats-Unis d'Amérique.

Je ne la connais pas personnellement, mais c'est en discutant avec des personnes, que l'on me l'a signalée comme étant une possibilité supplémentaire d'aider les femmes enceintes.

Nous pouvons transmettre à la personne qui est en face de nous un bien-être, une détente, en leur touchant une partie du corps.

Je n'en dirai pas plus sur cette méthode, mais nombre d'infirmières l'appliquent dans leur travail et en retirent des résultats étonnants.

A vous aussi de la découvrir!

## Synthèse

Pendant tout le temps de la recherche j'ai été mise en garde contre l'utilisation des différentes méthodes mentionnées antérieurement, sans un bagage suffisant de connaissances, et j'espère avoir transmis cela correctement.

Le but de ces méthodes en obstétrique est surtout d'aider la femme enceinte à se relaxer, de lui permettre de bien vivre sa grossesse sans porter atteinte à celle-ci.

<sup>1</sup> Citations concernant la méthode de E. Jacobson et celle de J. H. Schultz, in «Acta Nursologica», Ecole Bon Secours, Genève 1978; n° 2, p. 93. Citation concernant la méthode de H. Benson, op. cit. p. 92.

<sup>2</sup> In Kohlrausch W.: «Massage des zones réflexes dans la musculature et dans le tissu conjonctif».

<sup>3</sup> In Wataru O.: «Le livre du Shiatsu», L'étincelle, 1980, p. 9.

<sup>4</sup> In Borsarelid J.: «Le massage dans la médecine chinoise», Maison neuve, 1971, p. 19.

<sup>5</sup> «Les rythmes biologiques», Numéro spécial des Laboratoires Geigy, 1966 (Documentation Geigy). In Borsarelid J.: «Le massage dans la médecine chinoise», Maison neuve, 1971, pp. 21 et 23.

<sup>6</sup> Dossier de l'obstétrique, numéro 79, novembre 1981.

<sup>7</sup> In «Acta Nursologica», Ecole Bon Secours, Genève, 1978, p. 109.

## Bibliographie

### 1. Livres

- Ashley M., «La peau et le toucher». Seuil, 1979.  
Borsarelid J., «Le massage dans la médecine chinoise». Maison neuve, 1971.  
Economides A. Dr., «L'accouchement sans douleur, pourquoi?, comment?». Castermans, 1973.  
Gandha M. A., «Yoga et maternité». Epi, 1979.  
Kohlrausch W., «Massage des zones réflexes dans la musculature et dans le tissu conjonctif».  
Martenet M., «Se relaxer». Albin Michel, 1980.  
Masafret H., «Demain la santé». Trema, 1980.  
Odent M., «La genèse de l'homme écologique». Epi, 1979.  
Rofidal J., «Do. In». Au Signal, Lausanne, 1978.  
Wataru Ohashi, «Le livre du shiatsu». L'étincelle, 1980.  
Wataru Ohashi, Les cahiers du nouveau-né, numéros 1, 2, 3 et 4. «Naître et ensuite?»; «D'amour et de lait»; «Corps de mère, corps d'enfant». Stock.  
2. Brochure  
Maillard F., Muret-Stuchy, «Acta Nursologica». Ecole Bon Secours, 1978, pp. 89-122.

### 3. Travaux de diplôme

Bressoudac; Chetelat M.; Faure C.; «Utilisation de la réflexologie dans les Soins Infirmiers». Ecole de Soins Infirmiers du CHUV, section S.G., 1981.

Steffen G., «Douleur et accouchement». Ecole de Soins Infirmiers du CHUV, section S.F., 1980.

### 4. Revues

Vinat F., Dr., «Plaidoyer pour une «école française de acupuncture» ou la nécessité d'enseigner l'acupuncture aux sages-femmes». Dossiers de l'obstétrique, numéro 79, novembre 1981, pp. 35-36.

Vosillouy D. «Quelques notes pour un projet de préparation à la naissance». Dossiers de l'obstétrique, numéro 82, février 82, pp. 27-34.

## 20<sup>e</sup> congrès international des sages-femmes

**Veillez s'il vous plaît consulter les informations en page 9**

**La traduction française paraîtra dans le numéro 2/84 de la «Sage-femme suisse».**

## Preoccupazioni professionali di un'ostetrica ticinese

La nostra é una categoria importante, che ha perso però molto prestigio. Tante ragioni sono note e non intendo sottolinearle.

C'è stata una conquista, fatta con la politica dei piccoli passi, che ha invaso le nostre aree di competenza. Se non vogliamo sacrificare le giovani colleghe, senza assumere connotati di lotta, ma tramite un dialogo pertinente con chi di dovere, dimostrare che siamo tuttora una realtà e che ci preoccupiamo, in relazione alla nostra professione, di tutelare la salute futura delle nostre donne.

In concomitanza ai lavori assembleari dovrebbe emergere la decisione di una presa di posizione in merito alla promozione di una medicina preventiva sostenendo segnatamente l'obbligo, dopo una certa età per la donna, e perché no anche per l'uomo, di sottoporsi da una a due volte l'anno ad un check-up o screening per poter intervenire tempestivamente, qualora si rendesse necessario, con le terapie del caso, prima che la situazione diventi irreversibile. In particolare per diagnosticare quella terribile malattia che è il cancro.

Naturalmente, sempre nell'ambito dell'obbligatorietà, esigere che il Pap-test ed altri accertamenti siano gratuiti.