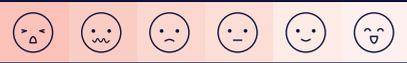


Prise en charge de la douleur en maternité



En collaboration avec le **Comité de Lutte contre la Douleur (CLUD)** de notre établissement, les équipes soignantes s'engagent à **prévenir, traiter ou soulager votre douleur** tout au long de votre parcours de soin (service de gynécologie, services d'obstétrique, unité Kangourou).

Basée sur le respect du droit des patients, la prise en charge de votre douleur ou celle de votre nouveau-né est une de nos préoccupations quotidiennes.

OSEZ EN PARLER.

Ne plus avoir mal,
avoir moins mal,
c'est possible !

L'évaluation de la douleur est systématique chez toutes nos patientes et leurs nouveau-nés, même chez ceux et celles qui n'expriment spontanément aucune plainte.

Chacun perçoit la douleur de manière différente. Pour nous aider à mieux adapter le traitement et le réadapter, nous proposerons d'**évaluer l'intensité de cette douleur.**

✓ **Pour cela nous avons différents outils.**



Comment soulager votre douleur ?

TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX



Afin de vous soulager au mieux, les professionnels disposent d'un large panel de traitements antalgiques. Il est important de **respecter les consignes que vous donneront les soignants** quant à leur prise. Après vérification de l'absence de contre-indication, selon la situation et après explications, les médicaments suivants peuvent vous être proposés :

- **Les antalgiques oraux de palier I et II**
- **Les anesthésiques locaux**
- **Les morphiniques**
- **La péridurale**, selon la disponibilité de l'équipe médicale
- **Le MEOPA** (Mélange Equimolaire Oxygène et Protoxyde d'Azote) : Vous restez éveillée. Vous pouvez vous auto-administrer ce produit gazeux, soit de façon intermittente soit de façon continue.

TRAITEMENTS NON MÉDICAMENTEUX



Au-delà des traitements médicamenteux, des **gestes simples et/ou techniques existent**. Ils peuvent être **une alternative ou un complément** efficace à la médication et favorisent votre prise en charge physique, psychologique et relationnelle.

Ils peuvent également être **mis en œuvre pour soulager la douleur** provoquée par les soins.



L'écoute

Vous laissez **exprimer votre douleur**, et l'écouter c'est déjà vous soulager. Cette écoute peut permettre de connaître les raisons et les mécanismes de la douleur. **L'intervention d'un psychologue** peut dans certains cas s'avérer nécessaire.



Le positionnement antalgique

Il permet de **soulager et de diminuer une douleur**. Il existe plusieurs techniques comme par exemple tout simplement trouver avec vous une position antalgique. Vous avez pour cela dans les services **des coussins médicaux (Corpomed), des ballons, des galettes ou des écharpes** de suspension dans l'espace physiologique. Les professionnels vous guideront dans le choix des positions en fonction de vos besoins.



Le toucher bien-être

C'est un concept de **techniques de massages relaxants** où le toucher permet une approche globale de la personne. Il peut accompagner ou prolonger un soin. C'est un **moyen naturel de relaxation** ou de stimulation pour le corps et l'esprit.



Moyens physiques naturels

- **Le froid ou cryothérapie** : Le froid a un effet physiologique sur la circulation locale en provoquant une baisse de la température cutanée entraînant une vasoconstriction. Il est très efficace en cas d'œdème ou de lésion des parties molles.
- **Le chaud ou thermothérapie** : Il est possible d'utiliser des **serviettes ou compresses chaudes, bouillottes pour lutter contre les douleurs**. Cette technique est efficace pour les douleurs musculaires, cervicalgies, torticolis, lombagos, lombalgies.



La balnéothérapie

L'eau chaude procure une sensation de **légèreté**, de flottement. Ainsi elle procure une grande détente et diminue la douleur des contractions, celle d'éventuelles dorsalgies ou lombalgies et accélère souvent la dilatation du col. En principe, la baignoire est proposée en début de travail après vérification de l'absence de contre-indication. **La présence du conjoint est indispensable. Il est conseillé d'y rester pendant au moins 1 heure pour en recueillir tous les bénéfices.**



La musicothérapie

C'est une technique qui utilise **les propriétés de la musique, qui vont influencer directement vos paramètres respiratoires, cardiaques, et hémodynamiques mais aussi psychologiques.** Nous vous conseillons d'emmener votre propre matériel ainsi qu'une playlist que vous aimez particulièrement.



Le chant prénatal

Il permet **grâce à la respiration**, la mobilisation et la détente des muscles qui entrent en jeu lors de l'accouchement : muscles de la ceinture abdominale, muscles du diaphragme, périnée... **Les sons graves aident à accompagner les contractions** et à traverser la douleur en **massant le corps par des vibrations**, en facilitant le relâchement musculaire. Le parent accompagnant, s'il a travaillé conjointement avec vous pendant la grossesse, joue un rôle important en vous soutenant dans l'émission des sons graves.





La sophrologie

Cette pratique psychocorporelle s'appuie essentiellement sur la **détente physique**, obtenue grâce à des exercices de respiration et la **visualisation d'images apaisantes**.



L'acupuncture

C'est une des branches de la **médecine traditionnelle chinoise**, basée sur l'implantation et la manipulation de fines aiguilles en divers points du corps à des fins thérapeutiques, et dans notre cas antalgique. Les points d'acupuncture sont choisis après un interrogatoire précis et un examen spécifique. **Les aiguilles stériles et à usage unique sont ensuite positionnées et laissées en place 10 à 30 minutes.**



L'hypno analgésie

C'est une technique psychocorporelle. Elle vise à vous permettre d'utiliser vos propres ressources pour mettre à distance les sensations de douleur, les réduire, les modifier et vous en protéger, afin de transformer le vécu de la situation douloureuse. Il existe :

- **Hypnose conversationnelle** : elle consiste à se servir de **principes de communication** (suggestions indirectes, images métaphoriques, confusion de langage...) mais sans qu'il y ait eu au préalable de phase formelle où l'état hypnotique aura été induit. Cette forme d'hypnose peut prendre place dans tout entretien avec vous. L'utilisation de ces principes va progressivement vous faire entrer dans un **état de conscience légèrement modifié c'est-à-dire que vous allez commencer à percevoir autrement le monde.**
- **Hypnose formelle** : elle succède à une information qui vous aura été donnée sur son procédé et son objectif et se réalise suivant « un protocole » usuel (Induction, dissociation, phase de travail, retour).

Le professionnel de santé formé vous aide à instaurer des **pensées agréables**, à **vous focaliser sur des souvenirs**, des **sensations différentes**, à **vous évader du présent et du concret**. Vous vous retrouvez légèrement dissociée de ce qui se passe, des sensations et des perceptions désagréables.

• **L'hypno sédation** : Procédé combinant des **produits anesthésiques ou analgésiques** et des techniques d'hypnose.

Casque de réalité virtuelle

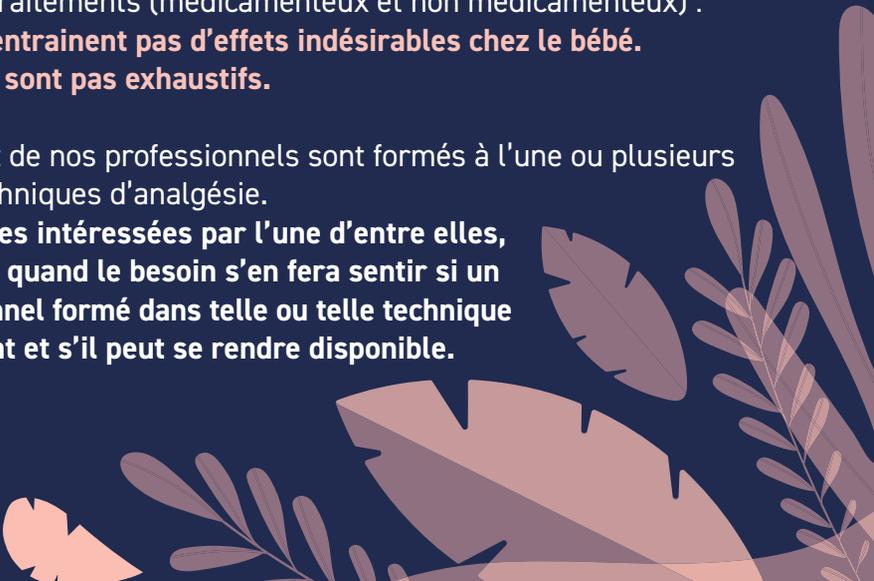
Ce dispositif médical vous **immergera dans un univers virtuel** apaisant de votre choix (mer, montagne, sous-bois...), bercée par de douces compositions musicales, le temps d'une séance, vous serez entourée d'une bulle de confort, tenue à l'écart de pensées stressantes et de situations d'inconfort.

Tous ces traitements (médicamenteux et non médicamenteux) :

- ✓ **N'entraînent pas d'effets indésirables chez le bébé.**
- ✓ **Ne sont pas exhaustifs.**

La plupart de nos professionnels sont formés à l'une ou plusieurs de ces techniques d'analgésie.

Si vous êtes intéressées par l'une d'entre elles, demander quand le besoin s'en fera sentir si un professionnel formé dans telle ou telle technique est présent et s'il peut se rendre disponible.





CHU **DIJON**
BOURGOGNE

1 bd Jeanne d'Arc BP 77908 - 21079 Dijon Cedex
Secrétariat Maternité - 03 80 29 37 02



www.chu-dijon.fr