



La respiration pendant les contractions

Commencez à respirer dès le début de la contraction jusqu'à la fin de celle-ci.

- ➔ **Commencez par expirer par la bouche**, doucement et lentement en pensant à détendre le visage, les épaules, les mains et les jambes,
- ➔ **Laissez-vous inspirer par le nez (inspiration profonde)**, en écartant au maximum les narines (le ventre se gonfle) pas trop profondément (hyperventilation = étourdissement),
- ➔ **Expirez par la bouche** un petit filet d'air, doucement et lentement (sans vouloir vider les poumons au maximum),
- ➔ **Relaxez-vous** entre chaque contraction (lâcher prise).

L'entraînement est indispensable pendant la grossesse.

- ➔ **Pratiquez** avec votre conjoint ou la personne qui vous accompagnera le jour de la naissance, **une dizaine de respirations profondes chaque jour.**

