

# Méthode Ballon Forme couple

Le mandat de la Méthode Ballon Forme couple © est de faciliter et favoriser l'accouchement naturel par l'intermédiaire du ballon de naissance. Nous vous présentons 5 positions parmi les 29 à découvrir. Nous vous recommandons de lire le guide ou de suivre une formation avec une intervenante (sage-femme, infirmière, accompagnante ou doula) certifiée par Ballon Forme pour utiliser cette méthode de façon sécuritaire.

Il est impératif d'utiliser des ballons anti-éclatement pour assurer la sécurité des femmes enceintes et des bébés au moment de l'accouchement. Le ballon doit correspondre à la taille de la mère. Lorsqu'elle est en position assise sur le ballon, l'angle du genou doit être de 90 degrés.

Les objectifs de la Méthode Ballon Forme couple © sont les suivants :

- Accélérer l'évolution du travail
- Faciliter l'engagement du bébé dans la cavité pelvienne
- Diminuer la douleur
- Faciliter la rotation du bébé lorsque celui-ci se présente en postérieur
- Valoriser le rôle du père pendant l'accouchement
- Réduire le risque de déchirure périnéale et la nécessité de pratiquer une épisiotomie
- Diminuer la prise de médication
- Favoriser la proximité du couple en travail
- Faciliter la détente
- Réduire l'anxiété et le stress
- Maintenir la femme active pendant le travail et l'accouchement
- Faciliter l'expulsion
- Réduire le risque de césarienne

Un guide a été conçu à l'intention des parents ou des mamans accompagnées qui souhaitent utiliser le ballon de naissance de façon optimale pendant l'accouchement, et afin que ceux-ci puissent se préparer de façon autonome pour l'accouchement. Le guide illustré de 60 pages inclut des notions théoriques importantes à connaître et un contenu pratique facile à comprendre. Il est en vente au [www.ballonforme.com](http://www.ballonforme.com), par sa boutique en ligne, dans la plupart des boutiques de maternité au Québec ainsi qu'au centre La source en soi 1336 Beaubien Est à Montréal.

Un ensemble ballon de naissance est aussi sur le marché. Il inclut : le guide, un ballon anti-éclatement de marque Gymnic classique plus TM pouvant supporter un poids allant jusqu'à 300 kg et une pompe double action.



## 1- TOURTERELLE EN COUPLE

Cette position d'appui sur le ballon permet de profiter de l'effet de la gravité à son maximum. Le père sécurise la mère, car elle peut s'appuyer sur lui tout en profitant d'un effet d'automassage avec le ballon qui est appuyé sur le bas de son dos, en se berçant de droite à gauche.



## 2- HOULA HOULA EN COUPLE

Les mouvements circulaires relâchent les muscles de la ceinture pelvienne et contribuent à augmenter la mobilité du bassin afin de favoriser la descente du bébé. Des mouvements de bercements du bassin pratiqués sur le ballon massent le périnée dans le but de réduire les déchirures périnéales ou encore la nécessité de pratiquer une épisiotomie. Le père suit et sécurise les mouvements de la mère. Elle peut ainsi faire de plus grands mouvements en toute sécurité.



### 3- CHOUETTE EN COUPLE

Le père a un rôle extrêmement important à jouer. Son implication par le massage, par les mouvements qu'il impose avec le ballon et par l'effet de son enveloppement contribuera à apaiser la maman en travail. Être massée, être bercée, se sentir enveloppée par le corps chaud et attentif de son conjoint; tout cela contribue à atténuer la douleur.



### 5 - TANGARA EN COUPLE

Cette position favorise la détente. Le bercement latéral du ballon engendre un travail d'asymétrie sur le bassin et pourrait faciliter la rotation d'un bébé placé en postérieur. Cette position réduit également les pressions sur le rectum lorsqu'elles sont intolérables. Le père peut masser le bas du dos et exercer des pressions sur le sacrum.

**Le ballon de naissance peut même être utilisé en phase d'expulsion. Veuillez consulter le guide pour en savoir plus.**



### 4- CHOUETTE EN COUPLE (APPUI ET TRACTION)

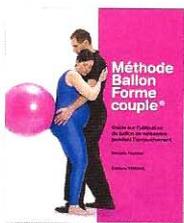
Si la mère peut avoir une deuxième personne à sa disposition, plusieurs possibilités supplémentaires s'offrent à elle. Les mouvements de traction deviennent possibles. Les deux accompagnateurs auront chacun un rôle à jouer en tirant avec modération dans le sens contraire. Les femmes sont catégoriques : les tractions font du bien.

**N. B. Une sage-femme, une infirmière, une accompagnante, une mère, une sœur, une amie, etc. peuvent jouer ce rôle.**

### SE FAMILIARISER EN PÉRIODE PRÉNATALE

Il est conseillé de répéter, en couple, chacune des positions, chacun des appuis et mouvements quelques fois pendant la grossesse afin de se familiariser avec ces nouveaux outils. L'utilisation du ballon de naissance permettra au père d'aider significativement la mère pendant le travail de l'accouchement. Il existe aussi une gamme complète d'exercices prénatals et postnatals avec le ballon pour les futures et nouvelles mamans ayant pour but d'améliorer le déroulement de la grossesse et de récupérer sa condition physique après l'accouchement. Visitez le [www.ballonforme.com](http://www.ballonforme.com) pour de plus amples renseignements.

Veuillez prendre note que le léopard bleu a été choisi afin que vous puissiez bien voir le positionnement de la future maman.



#### SOURCE :

Danielle Fournier, B.Sc,  
spécialiste en activité physique périnatale depuis 25 ans  
Auteure du guide Méthode Ballon Forme couple ©, éditions Ymenak.  
[www.ballonforme.com](http://www.ballonforme.com)  
Services disponibles également via [www.lasourceensoi.com](http://www.lasourceensoi.com)