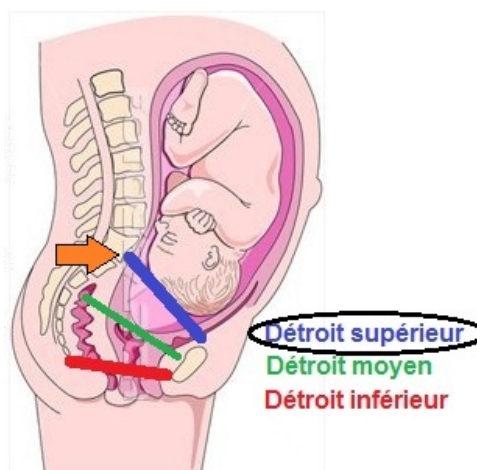


La mobilité obstétricale [partie 3] pendant le travail, engagement au niveau du détroit SUPERIEUR

[Lullabaloo](#) 27 Mai 2010

[N'oubliez pas de lire l'[introduction à la mobilité obstétricale + anatomie du bassin](#) et la mobilité obstétricale [en prénatal](#)]

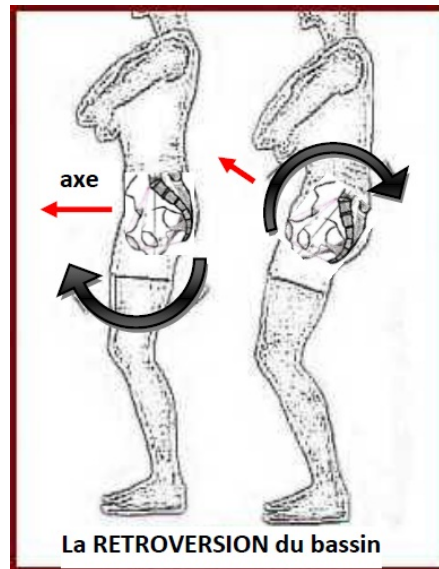
Lors du début du travail et donc des premières contractions (qui se rapprochent et s'intensifient), en reprenant notre photo du bassin et des détroits, nous savons donc que bébé commencera par engager sa tête dans le détroit supérieur (si ce n'est pas déjà fait !).



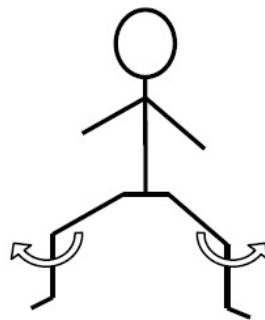
Pour l'aider il y a différentes positions à essayer pour lui donner le maximum d'espace au niveau du bassin (et donc au niveau du détroit supérieur).

2 notions vont être essentielles :

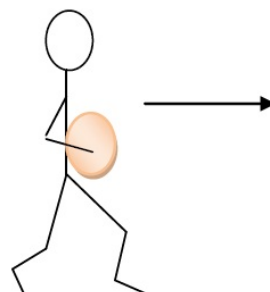
La **RETROVERSION** du bassin. Concrètement, c'est lorsque celui est "basculé" vers l'arrière (avec la grande importance que le dos soit bien droit, donc ne pas arrondir le dos et ne pas faire de cambrure)

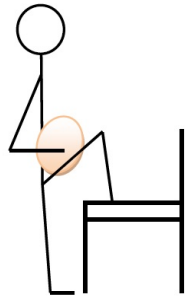


La **contre nutation** ou rotation des fémurs vers l'extérieur = écarter les genoux. Cette mobilisation va rapprocher les ischions et écarter les ailes iliaques ce qui agrandira le détroit supérieur.



Ainsi, en pratique lors du début du travail ou lorsque l'on souhaite que bébé s'engage dans le détroit supérieur du bassin et que celui-ci soit en rétroversion, voici quelques idées :





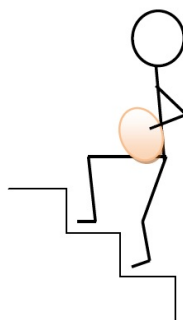
Marcher

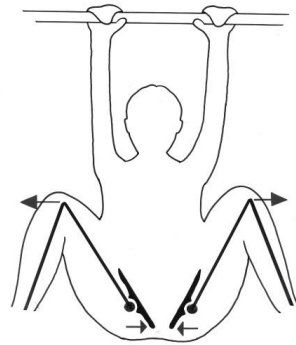
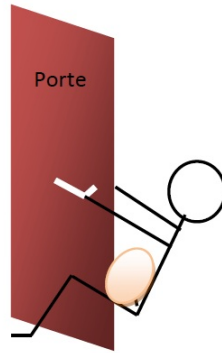
Lever une jambe

Sur le ballon, en appui en

(opposée au côté du dos du bébé)

arrière sur le papa ou autre





Monter les escaliers

Se suspendre et se balancer

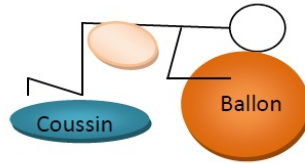
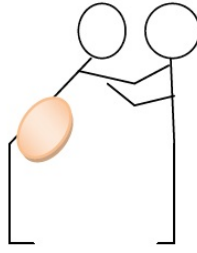
Se suspendre, voici une image qui

(mobilise très bien le bassin)

grâce à une porte

représente très bien la contre nutation

Si bébé est en [position postérieure](#) il est possible de l'aider à se tourner en antérieure grâce aux positions 4 pattes (certes on n'est plus en rétroversion du bassin mais dans ce cas il est prioritaire que le bébé se positionne bien pour pouvoir s'engager correctement ensuite). Si la maman marche, lors de la contraction il est judicieux de se pencher en avant (on se sert ainsi de la gravité et de la force de la contraction pour attirer le dos du bébé vers l'avant), voici quelques illustrations :



Appui sur le papa (ou un mur au choix !)
ballon par exemple

Un 4 pattes avec

Vous pouvez ensuite aller consulter (dans l'ordre) : toujours lors du travail [le détroit moyen](#) puis [le détroit inférieur](#)