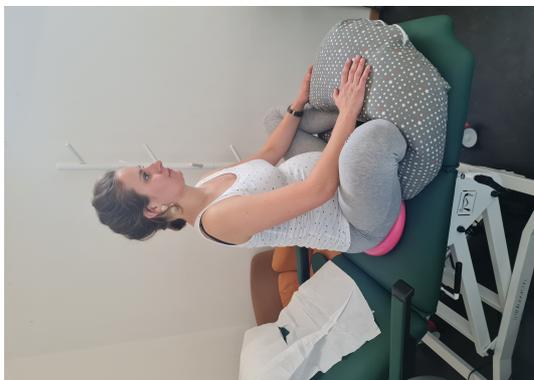


Postures pendant le travail



- Sur le côté :
- Angle $< 90^\circ$ entre le buste et la cuisse
 - Dos droit
 - Asymétrie des jambes

- Sur le dos :
- Jambes relevées pour l'angle $< 90^\circ$ (ballon, arceau, coussins)
 - Galette sous les fesses pour garder le bassin en mouvement
 - Dos droit



- Assise :
- Angle $< 90^\circ$
 - Galette sous les fesses pour garder le bassin en mouvement
 - Dos droit

- A 4 pattes :
- Support sous les fesses et sous le buste
 - Dos droit
 - Angle $< 90^\circ$
 - Ventre dans le vide pour permettre à bébé de bouger



Pendant l'accouchement



Sur le coté :

- Angle de $<90^\circ$
- Dos droit et étiré
- Cheville plus haute que le genou pour ouvrir le bas du bassin
- Poussée sur l'expir : on pousse sur sa cuisse en expirant, en rentrant le ventre et en étirant le corps

Sur le dos :

- Dos droit
- Genoux plus rapprochés que les chevilles pour ouvrir le bas du bassin
- Angle $<90^\circ$
- Poussée sur l'expir : on repousse sur ses cuisses en expirant et en rentrant le ventre



Poussée en bloquant :

- Genoux plus rapprochés que les chevilles pour ouvrir le bas du bassin
- Angle $<90^\circ$
- On tire ses genoux vers la poitrine en poussant, on remonte le menton contre la poitrine

