



# MÉTHODE BONAPACE

## Qu'est-ce que la méthode BONAPACE ?

Il s'agit d'une préparation à la naissance centrée sur le couple. Cette préparation repose sur la compréhension du rôle de la douleur, de ses mécanismes de transmission dans le corps mais également sur l'utilisation de divers mécanismes endogènes.

### EN PRATIQUE

Le futur papa se familiarise avec des outils concrets afin de soutenir sa compagne durant la grossesse et le jour de l'accouchement.

- **Les techniques de massage** : soulager le corps et principalement la région lombaire.
- **La digito-pression** : exercer de petites pressions sur les mains, les pieds et le fessier pour réduire l'intensité de la douleur.
- **La déviation de l'attention** : aider à la respiration contrôlée et consciente, pratiquer des postures simples de yoga, se concentrer sur des images positives.

# En résumé, la méthode BONAPACE

- prépare à l'accouchement ;
- demande la participation active du conjoint ;
- permet au couple de gagner en autonomie et en confiance pour vivre la naissance de son enfant.

Centre Hospitalier EpiCURA asbl  
Siège social :  
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

**T. : 078 / 150 170**  
**[www.epicura.be](http://www.epicura.be)**



**EpiCURA**  
mon hôpital