

	Avantages	Inconvénients
<p>Positions verticales (debout, assise, accroupie, en suspension ou à quatre pattes)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dynamisent l'utérus ➤ Favorisent la descente du bébé, ce qui accélère la dilatation du col ➤ Sont confortables lorsque bébé est haut ➤ Facilitent les mouvements dynamiques (mouvement de rotation ou de balancement) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Augmentent la pression sur le plancher pelvien ➤ Sont plus fatigantes pour le corps
<p>Positions horizontales (couchée sur le côté, le dos ou le ventre)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permettent le repos entre les contractions ➤ Sur le côté, diminuent la tension dans les reins ➤ Sur le côté et le ventre, favorisent la respiration abdominale 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur le dos, diminuent la mobilité du sacrum ➤ Sur le dos, peuvent augmenter la douleur ressentie durant les contractions, irradiant souvent dans le bas du dos ➤ Limitent les mouvements dynamiques