

GUIDE



Se préparer à l'accouchement : Guide pour mieux comprendre la période du travail



The Ottawa | L'Hôpital
Hospital | d'Ottawa

Avertissement

*Ces renseignements ont été préparés par
L'Hôpital d'Ottawa et ne visent pas à remplacer les
conseils d'un professionnel de la santé qualifié.
Veuillez consulter votre professionnel de la santé,
qui pourra déterminer si l'information s'applique
à votre cas.*

P585 (REV 11/2011)

Imprimé à L'Hôpital d'Ottawa

Lorsque vous vous approchez de la date prévue de votre accouchement, votre corps se prépare à la période du travail.

Le travail débute quand l'utérus commence à se resserrer et à se relâcher (ce sont des contractions). Au fur et à mesure que le travail progresse, vos contractions deviennent plus longues, plus fortes, plus intenses et plus fréquentes.

Vous pourriez aussi avoir :

- une douleur au dos
- un écoulement vaginal différent
- de la diarrhée, des nausées et des vomissements durant les contractions
- des crampes dans les jambes
- le sentiment qu'il se passe quelque chose de différent.

Pendant que le col de l'utérus s'ouvre et s'amincit, les contractions aident le bébé à avancer dans le vagin. La durée du travail est différente pour chaque femme.

Le travail est habituellement plus long s'il s'agit du premier enfant.

Début du travail

Le début du travail est irrégulier et peut durer plusieurs heures. Pour certaines femmes, il peut être aussi court qu'une heure, tandis que pour d'autres il peut durer une semaine. L'utérus et le col se préparent à la phase active du travail et à la naissance du bébé. Au début du travail, les contractions surviennent généralement aux 15 à 20 minutes, puis elles deviennent graduellement plus fréquentes. Elles peuvent devenir très rapprochées, même toutes les 2 à 3 minutes. Chaque contraction ressemble à une crampe et dure habituellement 30 secondes.

Vous pourriez ressentir un peu d'inconfort, mais durant le début du travail, les contractions ne sont pas habituellement intenses et sont faciles à supporter. Durant les contractions, vous pourrez probablement continuer de parler et de faire ce que vous voulez.

Au **début du travail**, il est important d'essayer de conserver votre énergie et de vous reposer. Continuez de boire si vous avez soif et de prendre de petits repas et des collations. Le travail exige beaucoup d'énergie. Essayez d'éviter de vous surmener au début du travail. Sinon vous pourriez avoir plus de difficulté pendant la phase active du travail, quand les contractions sont plus intenses, plus longues et plus fréquentes.

Travail actif

Vous êtes dans la **phase active** du travail quand :

- vous avez des contractions toutes les 3 à 5 minutes
- chaque contraction dure environ 50 à 60 secondes
- vous avez un écoulement muqueux rosé (appelé bouchon muqueux) qui devient teinté de sang
- vos contractions sont plus douloureuses
- vous devez arrêter ce que vous faites pour vous concentrer sur votre respiration pendant chaque contraction
- vous avez des tremblements, des bouffées de chaleur ou de froid, des nausées, des vomissements, des sautes d'humeur et êtes irritable.

Il est normal de ressentir ces symptômes durant le travail. Si c'est votre premier enfant, vous pouvez vous attendre à ce que cette phase dure 12 à 14 heures.

À ce moment, vous voudrez peut-être aller à l'Unité d'évaluation obstétrique. Il est important d'y aller avec la ou les personnes qui vous accompagneront durant la naissance de votre bébé. Vous aurez besoin de leur aide et de leur soutien pendant ce moment important de votre vie, en plus de l'aide de l'infirmière. Vous et votre bébé profiterez d'un lieu chaleureux et accueillant pour l'arrivée de votre bébé.

Deuxième phase du travail

Votre col doit s'ouvrir (se dilater) de 10 centimètres ou être complètement dilaté. La dilation de 10 centimètres marque la fin de la première phase du travail et le début de la **deuxième phase**. À partir de ce moment, votre bébé devrait naître dans les 4 prochaines heures.

Parfois, les contractions ralentissent avant de sentir l'envie de pousser. C'est normal et c'est la façon dont le corps se prépare à la dernière phase du travail.

Vous sentirez l'envie de pousser à un certain moment. Pousser vous aidera à donner naissance au bébé.

Conseils

Suivez votre instinct quand viendra le moment de décider si vous êtes en phase active du travail ou non.

Par exemple :

- Si ce n'est pas votre premier enfant et que vous avez de fortes contractions aux 3 à 4 minutes qui ne durent que 30 secondes, vous devriez aller à l'hôpital pour être évaluée.

- Si vos contractions surviennent aux 5 minutes depuis 3 ou 4 heures, mais que vous êtes encore capable de faire des choses durant les contractions, vous pouvez rester à la maison un peu plus longtemps.

La recherche montre qu'il est préférable de rester à la maison le plus longtemps possible au début du travail si vous n'avez pas eu de complications pendant la grossesse.

Si vous êtes incertaine, appelez l'Unité d'évaluation obstétrique et parlez à une infirmière. Elle pourra répondre à vos questions et vous conseiller.

Si vous perdez vos eaux, appelez l'Unité d'évaluation obstétrique ou allez-y pour être évaluée.

Allez immédiatement à l'Unité d'évaluation obstétrique si vous commencez à saigner abondamment (vous avez rempli une serviette hygiénique), si vous commencez à avoir envie de pousser ou si vous vous inquiétez de votre bien-être ou celui de votre bébé.

Au besoin, appelez au 911 et suivez les directives qu'on vous donnera.

À votre arrivée à l'Unité d'évaluation obstétrique, une infirmière ou un médecin vous posera des questions et fera un examen vaginal pour évaluer vos progrès.

Vous serez considérée en phase active du travail et entrerez à l'Unité des naissances si :

- votre col est dilaté de 3 à 4 centimètres et s'amincit (s'efface)
- vos contractions surviennent aux 3 à 5 minutes, elles durent 50 à 60 secondes et vous empêchent de faire quoi que ce soit.

On nommera une infirmière pour vous guider durant le travail, en collaboration avec la personne ou les personnes qui vous accompagnent.

On pourra vous demander d'attendre ou de marcher pendant une heure ou deux avant de réexaminer le col pour vérifier s'il y a des changements.

- Vous pourrez retourner à la maison s'il n'y a pas de changements.
- Si vous êtes très fatiguée, si vous avez de la douleur ou de la difficulté à vous détendre, mais que votre col n'a pas beaucoup changé, votre médecin pourrait vous prescrire un médicament antidouleur avant votre retour à la maison.

Si vous retournez à la maison, vous pouvez appeler ou vous présenter à l'Unité d'évaluation obstétrique en tout temps pour être examinée et hospitalisée. Les médecins et les infirmières sont là pour vous aider et vous guider à ce moment important de votre vie.

Rappels importants

- L'expérience du travail est différente pour chaque femme.
- Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises façons de faire le travail.
- Il est important de vous détendre, de boire si vous avez soif, de manger un peu et de vous reposer jusqu'à ce que vienne le moment de vous rendre à l'hôpital pour donner naissance à votre bébé.
- Parlez à votre bébé. Dites-lui à quel point vous avez hâte de pouvoir enfin le rencontrer. Cela vous aidera à vous détendre et vous apportera du réconfort.

Questions que j'aimerais poser à mon médecin, ma sage-femme ou l'infirmière.

Allez ou appelez à l'Unité d'évaluation obstétrique si

- Vos contractions durent 50 à 60 secondes et surviennent toutes les 3 à 5 minutes.

ou

- Vous êtes obligée d'arrêter tout pour vous concentrer sur votre respiration durant les contractions.

ou

- Vos membranes sont rompues (vous avez perdu vos eaux).

ou

- Vous sentez une pression dans le bas du ventre ou avez envie de pousser.

ou

- Vous avez un saignement vaginal abondant et avez rempli une serviette hygiénique.

ou

- Vous vous inquiétez de votre bien-être ou de celui de votre bébé.

N'oubliez pas : appelez votre médecin, votre sage-femme ou l'Unité d'évaluation obstétrique si vous êtes incertaine ou avez des questions. Voici les numéros.

L'Hôpital d'Ottawa

Campus Civic
613-761-5112

OU

Campus General
613-737-8012

Médecin/sage-femme :

Téléphone :

Nous avons hâte de participer à la naissance de votre bébé.