

# Guide de la femme en travail



Ceci est une description théorique et fictive d'un travail et peut refléter votre accouchement, ou non.



CE QUI SE PASSE  
DANS VOTRE CORPS



ÉMOTIONS  
POSSIBLES



SUGGESTIONS

## Le travail va commencer bientôt

### Ce qui se passe dans votre corps:

«Lightening» : la descente du bébé. Chez les primipares, cela arrive habituellement de 2 à 6 semaines avant la naissance. Pour les grossesses suivantes, cela arrive souvent après le début du travail.

Léger écoulement de sang: quelques gouttes de sang, mêlées avec du mucus.

Bouchon mucus: quelque fois, le bouchon muqueux est teinté de sang. On peut le voir passer aussi bien 2 semaines que 24 heures avant le début du travail.

Perte de poids: d'une ou deux livres, 1-2 semaines avant l'accouchement.

Des douleurs lombaires sont courantes.

Rupture possible des membranes (poche des eaux): Prévenez votre sage-femme. Le travail devrait normalement commencer par la suite!

Parfois, les Braxton-Hicks sont assez fortes pour vous donner l'impression d'un début de travail.

Les contractions 'Braxton-Hicks' favorisent la circulation du sang au placenta, et aide au développement du segment inférieur de l'utérus.

## Phase latente et les contractions du début de travail

### Ce qui se passe dans votre corps

Dilatation du col de 0 à 4 cm.

Douleurs lombaires, diarrhée, crampes abdominales. Avec le travail dans le dos, vous pouvez expérimenter des douleurs seulement lombaires.

Légers écoulements de sang (bouchon muqueux).

Rupture occasionnelle des membranes.

### Émotions possibles

Lasse de la grossesse, impatiente que le travail commence.

Instinct de nidification, désir d'organiser l'environnement pour la naissance.

L'excitation, des frissons, des tremblements possibles.

L'activité semble accélérer les choses!

## SUGGESTIONS:

Comme c'est bien normal que le travail commence en fin de journée, essayez de vous reposer si vous vous sentez fatiguée. Vous pouvez même dormir si vous êtes capable. Si vous avez des bouffées d'énergie, allez-y! Mais reposez-vous fréquemment.

Vous pouvez manger et voire à votre guise. C'est bien de manger maintenant pour permettre à votre corps de prendre des forces pour la suite. Essayez la tisane de feuilles de framboisier!

Assurez-vous que tout le matériel pour l'accouchement est prêt (et dans vos valises, si vous accouchez à l'hôpital). Si vous avez encore des préparatifs pour vous ou bébé, faites-le maintenant en ayant de l'aide. Vous pouvez téléphoner à votre sage-femme et aux autres personnes concernées.

Planifiez des activités agréables et relaxantes pour ces derniers jours ou semaines.

Essayez la rotation du bassin, rouler des hanches. Bougez! Pour savoir s'il s'agit du vrai travail qui s'en vient: marchez! prenez une douche chaude! Ce sont des moyens reconnus pour faire passer un travail «latent» et stimuler le vrai travail. Le travail est réel quand les contractions augmentent en fréquence, en durée, en intensité et ont une action sur le col.

## Phase active

### Ce qui se passe dans votre corps

Dilatation du col de 4 à 8 cm.

Les contractions deviennent plus longues, plus fortes et plus rapprochées. Elles durent 45-60 secondes et l'intervalle entre elles est de 5 minutes ou moins.

L'écoulement sanguinolent augmente.

Rupture possible des membranes. Le liquide amniotique coule abondamment ou ne fait que dégouliner.

## Émotions possibles

Vous allez peut-être vous intérioriser à mesure que le travail devient plus intense.

Être en relation avec les autres devient plus difficile.

Des douleurs au dos ou aux jambes peuvent vous déranger.

**'Je fais confiance en mon corps.'**

### SUGGESTIONS:

Respirer normalement aussi longtemps que vous le pouvez. Une profonde respiration abdominale, des massages ou des caresses peuvent aider. Des respirations profondes sont réellement réconfortantes.

Marchez! Roulez des hanches, accrochez-vous à quelqu'un lors d'une contraction. Essayez différentes positions.

Pensez «ouverture».

Gardez votre vessie vide. Manger des morceaux de glace, buvez de l'eau. Mettez une débarbouillette humide sur le front. Prenez un bain ou une douche chaude.

Restez présente ici et maintenant; vous ne vivez cette contraction qu'une fois puis elle s'en va et ne reviendra pas.

## Transition

### Ce qui se passe dans votre corps

Dilatation du col de 8 à 10 cm

Environ 10 à 20 contractions très fortes, qui durent 60 à 90 secondes. Quelques fois, l'intervalle entre elles est très court, ou absent.

Chaleur et transpiration. Crampes aux jambes, tremblements ou vomissement. Difficulté à se détendre.

Sentiment que vous ne pouvez pas endurer davantage le travail.

Somnolence entre les contractions.

### SUGGESTIONS:

Restez présente ici et maintenant. Regardez votre partenaire dans les yeux.

Trouvez la façon douce de respirer qui vous convient le mieux.

Durant le travail vous n'avez aucune obligation de parler à qui que ce soit durant une contraction. Les personnes présentes doivent travailler pour vous durant les contractions et répondre aux questions essentielles entre elles.

Vous avez le droit de vous exprimer complètement en toutes sortes de façon: verbalement, avec des sons, des paroles, en bougeant le corps, en chantant...

Planez au-dessus de vos contractions, conduisez-les comme des vagues, soyez attentive à elles et pensez à ouvrir avec chacune d'elles.



## Le deuxième stade

### Ce qui se passe dans votre corps

Dilatation complète.

Le bébé descend. Pression interne au rectum, sensation d'avoir envie d'aller à la selle.

Les contractions restent fortes, mais sont plus espacées. Il y a des pauses entre elles.

Ce stade dure environ 30 minutes à 2 heures.

### Émotions possibles

Forte envie de pousser.

Regain d'énergie possible, sachant que bébé s'en vient!

Comme le bébé atteint la sortie du bassin, vous pouvez ressentir une sensation de brûlure. Cessez de pousser, respirez et haleter.

### SUGGESTIONS:

Massage du périnée entre les contractions.

Pour pousser, installez-vous dans une position confortable: semi-assise, à 4 pattes, accroupie... Et changez de positions au besoin.

Suivez le mouvement de la poussée qui s'installe en vous. Vous pouvez parfois avoir besoin d'être guidée durant cette étape.

Rappelez-vous que le bébé descend, remonte, et ainsi de suite, jusqu'à sa sortie.

Deux, trois bonnes poussées par contraction. Poussez aussi fort que vous en avez besoin.

# 'Viens t'en bébé!'