



## Accouchement

Vous allez donner naissance à votre enfant, vous devez préalablement bien vous informer sur le déroulement de l'accouchement et sur les différentes modalités proposées pour vous accompagner et pour vous y préparer.

Publié le 30 juin 2020

### A quel moment faut-il venir à la maternité?

#### ► Les contractions utérines

Vous pourrez les ressentir dans le ventre ou dans les reins. Et vous les reconnaîtrez car le ventre durcit et se relâche alternativement. Lorsque le travail est commencé, les contractions utérines sont régulières en rythme et en intensité.

Vous viendrez à la maternité quand elles seront régulières toutes les 5 à 10 minutes en tenant compte de la distance de votre domicile.

#### ► La rupture de la poche des eaux

Si vous perdez du liquide, même en petite quantité, il faut consulter rapidement, que vous ayez ou pas des contractions.

#### ► La perte du bouchon muqueux

n'est à elle seule pas une indication du début du travail.

Indépendamment du début du travail, **il faut consulter rapidement à la maternité** :

- Vous avez des saignements
- Vous avez de la fièvre
- Vous avez des maux de tête accompagnés ou pas de vomissements
- Vous sentez une diminution des mouvements actifs du bébé

En cas de doute ou d'inquiétude, n'hésitez pas à téléphoner à la maternité : la sage-femme de garde vous répondra et vous indiquera quoi faire.

## Le déroulement de l'accouchement

### Le travail

Sous l'effet des contractions utérines, le col va s'ouvrir progressivement pour laisser naître l'enfant. Le col commence par se raccourcir puis s'efface. Puis l'orifice du col s'ouvre jusqu'à atteindre 10 centimètres de dilatation (dilatation complète).

C'est ce que mesure la sage-femme lors de l'examen vaginal.

En moyenne, le col s'ouvre d'un centimètre par heure avec des contractions efficaces.

Parallèlement, la tête du bébé descend dans le bassin maternel de la partie haute à la partie basse.

Le monitoring permet à l'équipe médicale de surveiller le rythme cardiaque de l'enfant ainsi que la régularité des contractions utérines et donne la possibilité d'intervenir si besoin.

### L'expulsion

Lorsque le bébé est bien descendu dans le bassin, la mère va ressentir des « envies de pousser ». C'est la phase active de l'accouchement où la mère va utiliser chaque contraction pour soutenir ses efforts expulsifs.

Le médecin ou la sage-femme guide la mère en lui indiquant à quel moment pousser et à quel moment se reposer.

Quand la tête du bébé est sortie, le reste suit facilement. On dépose alors le bébé sur le ventre de sa mère, on le séche, on le recouvre d'un lange chaud, on lui met un bonnet et on le laisse en peau à peau contre sa mère. Dès la naissance, on note également l'état clinique de l'enfant.

On propose au père de couper le cordon s'il le souhaite.

On procède ensuite au premier examen du bébé pour dépister toute anomalie et optimiser la prise en charge.

### La délivrance

Après une phase de repos, les contractions reprennent et le placenta est expulsé à son tour. La sage-femme l'examine pour vérifier qu'il est complet.

La mère et l'enfant restent 2 heures en surveillance en salle d'accouchement pour s'assurer de l'absence d'hémorragie pour la mère.

L'accouchement, c'est la rencontre avec votre enfant !

## Les différents types de préparation à la naissance

<https://www.meuse.fr/proche/enfance-et-famille/attendre-un-enfant/accouchement?>

Chaque femme ou couple doit trouver la préparation à la naissance qui lui correspond le mieux. Il existe plusieurs méthodes de préparation à la naissance. Chaque femme doit pouvoir trouver celle ou celles qui conviennent le mieux à sa sensibilité.

## Les méthodes les plus fréquemment proposées

### La préparation classique

Elle comprend une phase d'information sur la grossesse et l'accouchement, des exercices posturaux respiratoires et une séance de relaxation.

### La préparation aquatique

Elle favorise la détente et le bien-être physique et mental. En effet, dans l'eau il y a moins de ressenti de pesanteur et un soulagement des douleurs dorsales. L'eau a un effet positif sur la circulation veineuse et les ligaments.

### Le yoga

Son but est de mettre en harmonie le corps et l'esprit. Il enseigne la maîtrise de postures et des techniques respiratoires spécifiques pour soulager la douleur.

### L'haptonomie

C'est la recherche d'un contact affectif et corporel avec le fœtus. C'est une technique de caresses et de contacts adressés au bébé par ses parents. Ces premiers échanges avec le bébé préparent à l'établissement du lien mère/enfant. L'haptonomie permet un accompagnement de la douleur pendant l'accouchement.

### D'autres méthodes existent

### La sophrologie

Cette méthode est basée sur la relaxation et la prise de conscience du schéma corporel.

### Le chant prénatal

Chanter pendant l'accouchement aide à libérer ses émotions: la maman peut se détendre à travers le chant. Les vibrations sonores donnent force au corps, aident à soulager la douleur et ouvrent le passage au bébé.

### La méthode Bonapace

Mise au point au Québec, cette méthode est fondée sur les principes de la neurophysiologie de la douleur et vise à réduire le stress en favorisant la participation du père.

Son but est de réduire efficacement la douleur par 3 mécanismes:

- Contrôler la pensée: respirer, se relaxer, visualiser
- Masser légèrement de la zone douloureuse (pratiqué par le père)
- Créer une seconde douleur pour provoquer la libération d'endorphines: massages douloureux sur des points d'acupuncture (pratiqués par le père)

