

# Éducation prénatale

## Messages clés pour l'Ontario



## Progression de l'accouchement

### 🔑 Messages clés

#### Se préparer avant l'accouchement

L'accouchement commence généralement entre la 37<sup>e</sup> et la 42<sup>e</sup> semaine de grossesse. C'est un processus physiologique naturel qui commence habituellement quand vous et votre fœtus êtes prêts. Attendez-vous à ce que le travail se déclenche naturellement, sauf s'il y a un problème médical. Il vaut mieux vous préparer avant le début de l'accouchement. En étant mieux préparée, vous serez plus confiante pour l'accouchement et la naissance de votre bébé.

Pour vous préparer à l'accouchement, vous pouvez :

- ▶ Vous renseigner sur le processus du travail et de la naissance.
- ▶ Prévoir comment assurer votre confort à chaque phase du travail et de la naissance. Parlez-en à vos accompagnants et à vos prestataires de soins de santé.
- ▶ Préparer une valise avec tout ce dont vous aurez besoin durant et après l'accouchement.
- ▶ Écrire une liste des numéros de téléphone des personnes à contacter, comme l'accompagnant, vos prestataires de soins de santé, l'hôpital ou la maison de naissance où vous prévoyez accoucher.
- ▶ Prévoir le moyen de transport pour vous rendre au lieu de naissance le plus rapidement possible dès que vous en avez besoin.
- ▶ Rassembler tout le matériel recommandé par votre sage-femme, si vous prévoyez accoucher à la maison.

#### Surveillez les signes précurseurs du travail dans les dernières semaines de votre grossesse.

Durant les semaines avant l'accouchement, vous pouvez remarquer des signes que le travail commencera bientôt. Ces signes sont notamment les suivants :

- ▶ Plus de facilité à respirer. Le fœtus que vous portez est descendu plus bas dans le bassin, ce qui soulage la pression qui était exercée sur vos poumons. Ce phénomène est connu sous le nom d'allègement.
- ▶ Pertes vaginales accrues ou perte du bouchon muqueux.
- ▶ Crampes irrégulières ou contractions de Braxton Hicks.
- ▶ Regain d'énergie.

Ces signes n'indiquent pas que vous êtes en train d'accoucher. Ils indiquent que le travail peut commencer au cours des prochains jours ou prochaines semaines. Quand vous voyez ces signes, restez à l'écoute de votre corps qui se prépare au travail.

---

## **Le travail commence par des contractions fortes et régulières ou par la rupture des membranes. Si vous avez l'un de ces signes, ou tous les deux, contactez votre prestataire de soins de santé.**

Si vous avez des contractions fortes et douloureuses qui se produisent régulièrement (par ex., toutes les cinq minutes, pendant presque une minute), votre travail peut avoir commencé. Votre accompagnant peut vous aider à chronométrer les contractions. Les contractions du travail raccourcissent et amincissent le col de l'utérus (effacement), et l'ouvrent (dilatation), afin de le préparer au passage de votre bébé.

Le travail peut également commencer par la rupture de la poche des eaux, dans laquelle se trouve votre bébé. Ce phénomène est connu sous le nom de perte des eaux. Quand cette poche des eaux se rompt, vous pouvez sentir un jaillissement ou écoulement régulier de liquide. Si vous pensez que c'est le cas, contactez votre prestataire de soins de santé.

Il est important de noter :

- ▶ L'heure de la rupture de la poche des eaux.
- ▶ La quantité de liquide écoulé.
- ▶ La couleur du liquide.
- ▶ L'odeur du liquide.

Le liquide est normalement transparent, mais il peut avoir une teinte rosée à cause de saignements causés par les changements du col de l'utérus, ce qui est tout à fait normal. Si le liquide a une couleur plus foncée, ou qu'il est verdâtre, rendez-vous immédiatement à l'hôpital. Si les saignements sont importants et d'un rouge vif, composez le 911 pour qu'une ambulance vous transporte à l'hôpital le plus près de chez vous.

Si votre test de dépistage du streptocoque du groupe B (SGB) a été positif, vous devez aussi vous rendre immédiatement à l'hôpital, ou appeler votre sage-femme dès que vous perdez les eaux, pour qu'on vous administre des antibiotiques.

---

## **Il est tout à fait normal que l'accouchement dure plus longtemps chez certaines femmes que chez d'autres.**

L'accouchement et la durée du travail sont différents pour chaque femme et chacune des grossesses. Connaître les trois étapes du travail vous permettra de comprendre la progression de votre accouchement, d'apprendre ce que vous devez faire et d'assurer votre confort.

---

## **Durant la première étape de l'accouchement, le col de l'utérus passe de 0 cm à 10 cm de dilatation.**

Durant la grossesse, le col de l'utérus est fermé. Durant le travail, le col de l'utérus s'ouvre et s'élargit (dilatation) jusqu'à 10 cm, afin de laisser passer le bébé. La dilatation se produit au cours de la première étape de l'accouchement. Cette étape se divise en trois phases : la phase de latence, la phase active et la phase de transition.

À la phase de latence, le col de l'utérus s'assouplit et se raccourcit. Cette période se transforme en phase active quand le col de l'utérus atteint 3 à 4 cm de dilatation, ou 4 à 5 cm de dilatation s'il ne s'agit pas de votre premier accouchement. De nombreuses femmes trouvent cette période particulièrement longue. Essayez de bouger, de boire et de manger des collations saines, et de vous reposer le plus possible durant cette période.

Durant la phase active, le col de l'utérus continue de se dilater, jusqu'à 8 cm. Les contractions deviennent plus fortes, se rapprochent plus et durent plus longtemps. C'est la phase où les femmes se fient particulièrement à leur équipe de soutien et peuvent demander qu'on lui administre des médicaments antidouleur. Si elles ont prévu accoucher à l'hôpital, la plupart des femmes y sont admises durant la phase active.

Durant la phase de transition, les contractions se rapprochent encore plus et durent encore plus longtemps; le col de l'utérus finit de se dilater vers 8 cm à 10 cm. Il s'agit d'une phase courte, mais elle est souvent la plus difficile à supporter pour les femmes. N'oubliez pas que des contractions plus fortes signalent que votre bébé est en train de venir au monde.

---

## **Durant la deuxième étape de l'accouchement, vous aurez à pousser. Vous allez mettre au monde votre bébé.**

Quand le col de l'utérus a atteint la dilatation maximale, ou 10 cm de dilatation, vous pourriez ressentir l'envie de pousser. La durée de cette étape peut varier d'une femme à l'autre. Elle peut durer jusqu'à deux ou trois heures, parfois plus, surtout si vous ne sentez pas une grande envie de pousser. Cette période peut être plus courte pour les femmes ayant déjà accouché.

Quand vous poussez, écoutez votre corps, adoptez des positions confortables et poussez quand vous en ressentez l'envie. Il est aussi important d'écouter les conseils et les instructions de vos prestataires de soins de santé. Ils peuvent vous suggérer des positions à prendre lors de la poussée, et vous dire quand arrêter de pousser.

---

## **Durant la troisième étape de l'accouchement, le placenta est expulsé à son tour.**

Peu de temps après la naissance du bébé, vous sentirez de nouveau de faibles contractions. Vous pourrez alors expulser le placenta. Ce processus est généralement rapide. Si le placenta ne sort pas tout seul, votre prestataire de soins de santé peut devoir le sortir lui-même.

---

## **En savoir davantage sur la progression de l'accouchement**

Vous pouvez trouver d'autres informations sur la progression de l'accouchement auprès des ressources suivantes. Vous en trouverez d'autres à la section Ressources et liens.

- ▶ Votre prestataire de soins de santé.
- ▶ Votre bureau local de santé publique: 1-866-532-3161.  
<http://www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx>
- ▶ Les cours prénataux.
- ▶ La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC) : InfoGrossesse  
<https://www.pregnancyinfo.ca/fr/>