



Votre guide du travail et la naissance



Le travail est différent pour chaque femme. Il est normal de se sentir à la fois excitée, heureuse, nerveuse, effrayée et triste!

Ce pamphlet présente de l'information et offre des réponses à des questions au sujet du travail et de l'accouchement :

1. Comment se préparer à l'arrivée de bébé?	3
2. Qu'est-ce que le travail?	5
3. Quels sont les signes du travail?	6
4. Comment calculer la durée et la fréquence des contractions?	8
5. À quel moment aller à l'hôpital?.....	9
6. Quelles sont les 4 étapes du travail?	10
7. Qu'est-ce qui peut aider à améliorer le confort durant le travail?	11
8. Quelles sont des positions pour améliorer le confort lors du travail?.....	13
9. Quelles sont les interventions médicales qui peuvent être utilisées lors du travail?	14
10. À quoi vous attendre après l'accouchement?	16
11. Qui sont les personnes qui vous soutiennent?	17

1. Comment se préparer à l'arrivée de bébé?

- Renseignez-vous sur le déroulement de l'accouchement et la naissance.
- Pensez à des mesures de confort que vous envisagez au cours des étapes du travail.
- Discutez des mesures de confort avec vos personnes de soutien et votre professionnel de la santé.
- Renseignez-vous sur l'allaitement.
- Renseignez-vous sur les programmes et services communautaires de votre région dédiés aux nouveaux parents (halte-accueil, groupes d'entraide d'allaitement, groupes pour les pères, banques alimentaires, comptoirs familiaux, etc.).
- Renseignez-vous sur ce que l'hôpital fournit et sur ce que vous devez apporter. Faites une petite valise 3 ou 4 semaines avant la date prévue de l'accouchement.



Quoi apporter dans vos bagages pour l'hôpital/le centre d'accouchement?

Pour vous

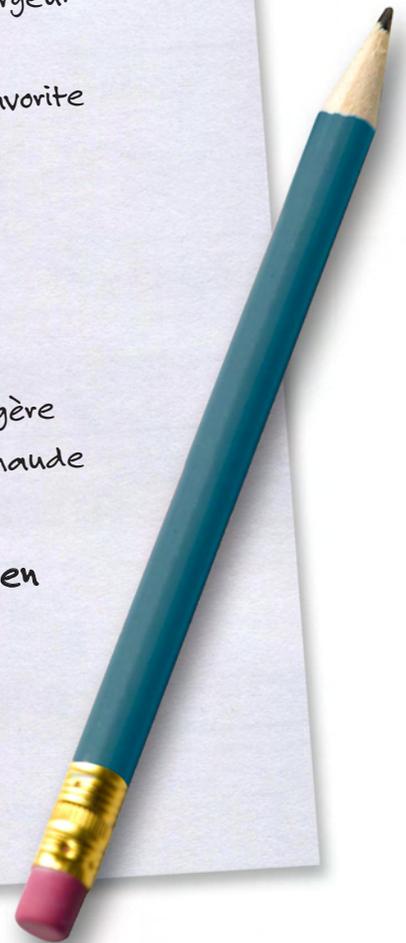
- Carte santé
- Papier et crayons
- Sous-vêtements
- Soutien-gorge d'allaitement ou soutien-gorge ayant un bon support
- Trousse de toilette (brosse à dents, brosse à cheveux, séchoir, baume à lèvres, etc.)
- Serviettes hygiéniques
- Chemise de nuit, pantoufles et robe de chambre
- Vêtements amples pour le voyage du retour à la maison
- Carte de l'hôpital, si vous en avez une
- Monnaie pour distributeurs automatiques, la cafétéria hospitalière ou le stationnement hospitalier
- Numéros de téléphone des amis et de la famille
- Appareil photo
- Cellulaire et chargeur
- Lecture légère
- Votre musique favorite

Pour le voyage de bébé vers la maison

- Siège d'auto approuvé
- Camisole
- Couches et lingettes humides
- Pyjama
- Chaussettes ou chaussons
- Bonnet
- Chandail
- Couverture légère
- Couverture chaude (pour l'hiver)

Pour votre partenaire ou votre personne de soutien

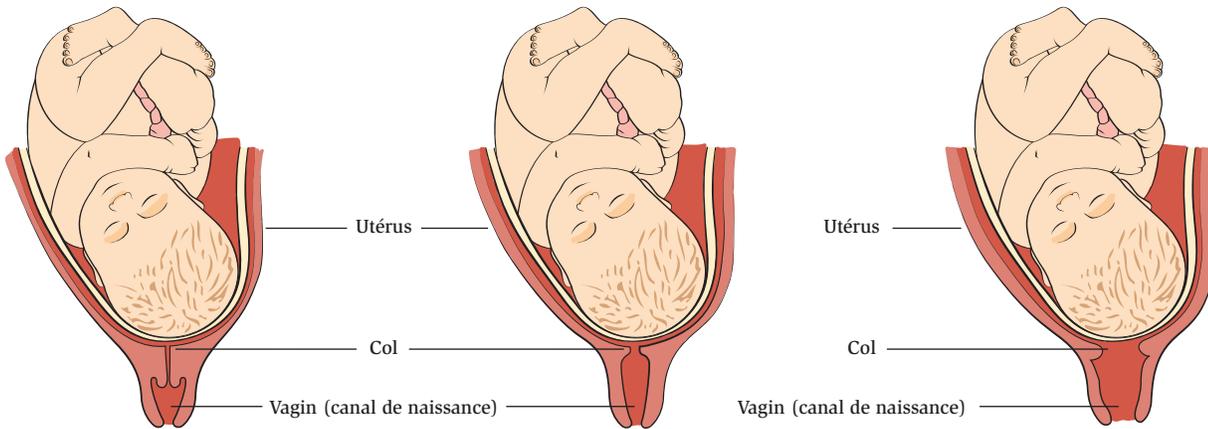
- Pyjama ou vêtement confortable
- Trousse de toilette
- Monnaie
- Cellulaire et chargeur
- Livre et musique



2. Qu'est-ce que le travail?

Le travail est l'action que fait votre utérus pour aider le bébé à sortir. Pendant plusieurs heures, votre utérus se serre (contracte), se relâche et se serre (contracte) à nouveau. Cette action amincit (efface) et ouvre (dilata) le col de l'utérus.

L'effacement et la dilatation du col de l'utérus



Dilatation non commencée

Le col est amincit.
Dilatation à 3cm

Dilatation à 10 cm

Effacement

Le col de votre utérus s'amincit (s'efface) avant d'ouvrir (de se dilater).

Dilatation

Le col de votre utérus s'ouvrira (se dilatera) à environ 10 cm (4 po) avant que le bébé sorte.

Une contraction survient lorsque votre utérus se serre, se relâche et se serre à nouveau. Vous aurez plusieurs contractions lorsque le travail sera commencé. La « douleur de l'accouchement » provient surtout des contractions. Lorsque le col de votre utérus sera ouvert à 10 cm, vos contractions et vos mouvements de poussées parviendront à faire descendre le bébé dans le canal de naissance (vagin). Il viendra ensuite au monde.

Le travail et l'accouchement sont naturels et importants dans la préparation de votre corps à donner naissance. Votre corps sécrétera des hormones qui aideront votre bébé à passer de son monde utérin au nôtre. Faire confiance au processus.

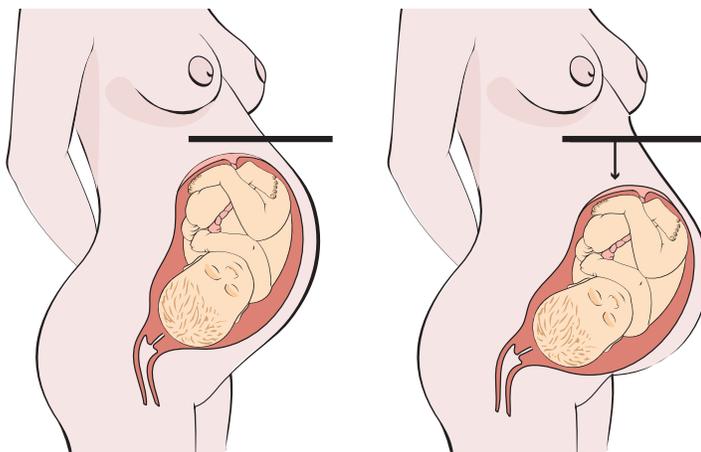
Pour plus d'informations, consultez le document en anglais *Pathway to a Healthy Birth* (Vers une naissance en santé) au www.nationalpartnership.org/research-library/maternal-health/pathway-to-a-healthy-birth-booklet.pdf

3. Quelles sont les signes du travail?

Il y a quelques signes normaux qui vous indiquent que le travail peut bientôt commencer. Pour la plupart des femmes, le travail commence durant la semaine avant la date prévue de l'accouchement. Si vous avez des signes de travail avant la 37^e semaine, allez tout de suite à l'hôpital.

(1) L'allègement

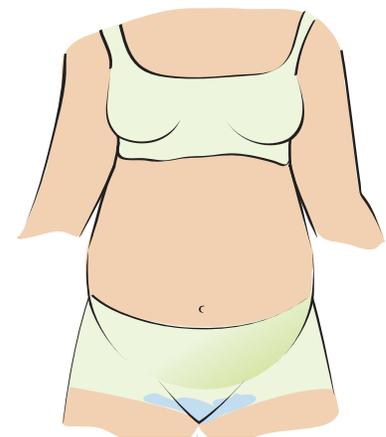
Vers la fin de la grossesse, votre bébé descendra vers le bassin. Lorsque cela arrivera, vous pourrez respirer plus facilement. Vous aurez moins de brûlures dans votre poitrine et dans votre gorge après avoir mangé. Vous aurez moins souvent besoin d'uriner. Si c'est votre premier bébé, l'allègement peut survenir 2 à 3 semaines avant que le travail ne commence. Si ce n'est pas votre premier bébé, il se peut que l'allègement se produise plus près de l'accouchement.



Le bébé se déplace plus bas vers la fin de la grossesse.

(2) Le bouchon muqueux

Lorsque vous êtes enceinte, vous avez un épais bouchon muqueux qui ferme le col de votre utérus. À l'approche de la naissance du bébé, le col de l'utérus commence à s'amincir et à s'ouvrir, et le bouchon muqueux peut sortir. Lorsque cela arrivera, vous remarquerez un épais liquide muqueux dans vos sous-vêtements ou dans la toilette. Toutefois, il se peut que vous ne remarquiez rien du tout.



(3) L'expulsion du bouchon muqueux

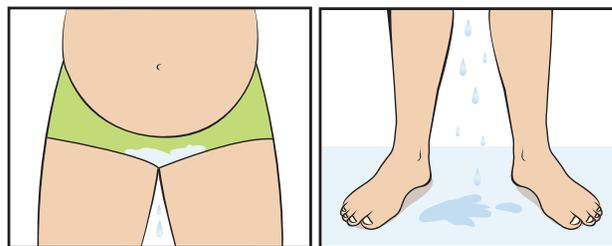
Vous remarquerez peut-être un écoulement rose, rouge ou brun quelques jours avant le début du travail ou durant le travail. C'est un signe que le col de l'utérus change et que le bouchon muqueux va bientôt se détacher. Lorsque cela arrivera, dites-le à votre professionnel de la santé.

(4) La perte des eaux

Votre bébé se trouve à l'intérieur d'une poche d'eau (sac amniotique) dans votre utérus. Lorsque le bébé est prêt à naître, il est normal que vous perdiez vos eaux. Cela peut se produire avant ou au début du travail, ou seulement qu'au moment où le bébé va naître. Lorsque la poche se brise, il peut y avoir un peu de liquide ou beaucoup de liquide qui s'écoule de votre vagin. Parfois, les femmes ne savent pas si c'est de l'eau ou de l'urine. Si vous êtes incertaine, appelez votre professionnel de la santé.

Lorsque la poche des eaux se brise :

- Écrivez l'heure à laquelle vous avez perdu vos eaux.
- Regardez la couleur du liquide (il devrait être transparent).
- Vérifiez s'il y a une odeur (il ne devrait pas y avoir d'odeur).
- N'utilisez pas un tampon. Utilisez plutôt une serviette hygiénique ou une simple serviette dans vos sous-vêtements.
- Appelez votre professionnel de la santé ou l'hôpital pour savoir ce qu'il faut faire.



(5) Les contractions

Tard au cours de votre grossesse, vous pouvez avoir de très fortes contractions (utérus qui se serre, se relâche et se serre à nouveau). Elles peuvent aller et venir pendant des heures ou des jours et ensuite arrêter. Ces contractions préparent votre utérus pour l'accouchement et sont appelées « **fausses contractions** » ou « contractions de Braxton-Hicks ». Le tableau ci-dessous vous aidera à savoir si le vrai travail est commencé.



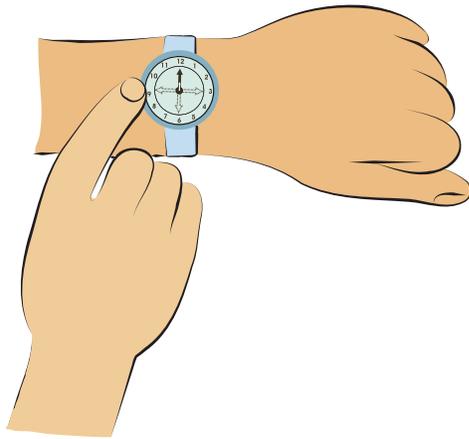
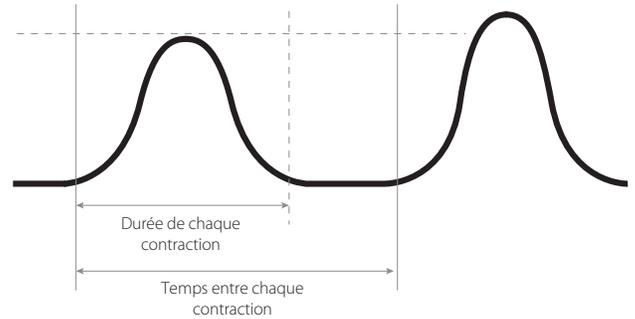
Fausses contractions	Vraies contractions
Ne deviennent pas plus fortes.	Deviennent de plus en plus fortes.
Sont irrégulières	Sont régulières et se rapprochent.
Partent lorsque vous marchez.	Deviennent plus fortes lorsque vous marchez.
Semblent plus fortes vers l'avant.	Peuvent commencer vers l'arrière et se déplacer vers l'avant.
Pas d'écoulement rosé.	Habituellement, il y a des écoulements rosés.
Tendent à cesser au repos.	

4. Comment calculer la durée et la fréquence des contractions?

En apprenant à minuter vos contractions, vous saurez quand le vrai travail sera commencé. Minutez-les à partir du moment où elles se rapprochent ou qu'elles sont de plus en plus fortes, ou lorsque vous perdez vos eaux. Calculez au moins 3 contractions pour déterminer le rythme.

Écrivez sur un papier :

- Quand chaque contraction commence et finit.
- Le temps entre chaque contraction.
- La durée de chaque contraction.
- La force de chaque contraction.



Utilisez une horloge ou une montre avec une aiguille des secondes. Pour savoir combien de temps dure la contraction, commencez à minuter à partir du début de la contraction, jusqu'à la fin de cette même contraction.

Pour connaître le temps entre chaque contraction, commencez à minuter à partir du début de la contraction, jusqu'au début de la contraction SUIVANTE.

Calcul des contractions

Début de la contraction	Fin de la contraction	Durée de la contraction	Nombre de minutes jusqu'à la contraction suivante

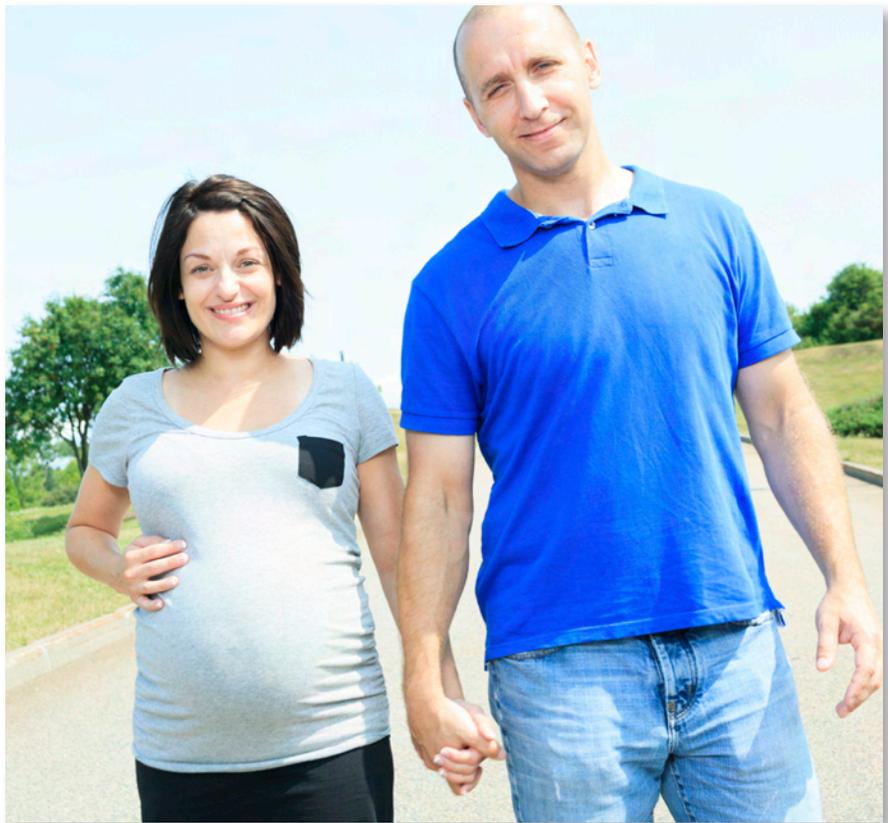
5. À quel moment devez-vous aller au lieu de naissance?

- Lorsque vous avez des saignements provenant du vagin.
- Lorsque vos contractions sont à intervalle de 5 minutes et augmentent d'intensité (votre professionnel de la santé peut vous demander de vous rendre au lieu de naissance plus tôt).
- Lorsque vous perdez vos eaux.

Vous pouvez vous servir de l'acronyme TACO comme rappel de noter :

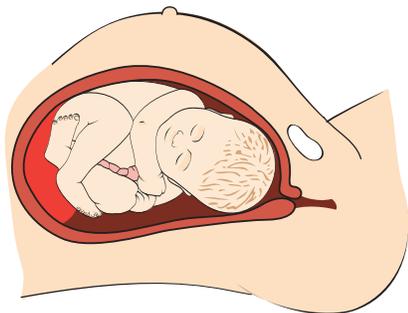
- **T**emps que vous perdez vos eaux
 - **A**bondance du liquide
 - **C**ouleur du liquide
 - **O**deur du liquide
- Si vous prévoyez un accouchement à la maison, contactez votre sage-femme si vous avez des signes du travail.

Il est préférable de rester à la maison au début du travail. Ainsi vous pourriez vous reposer, prendre une douche, aller marcher ou regarder un film pour vous soulager ou vous distraire.



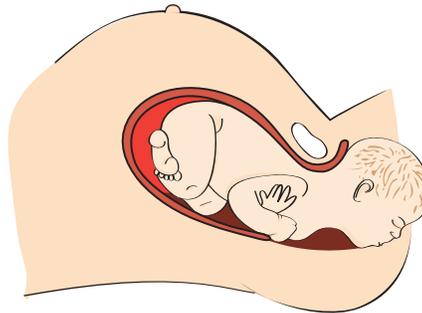
6. Quelles sont les 4 étapes du travail?

Le travail peut être divisé en quatre étapes :



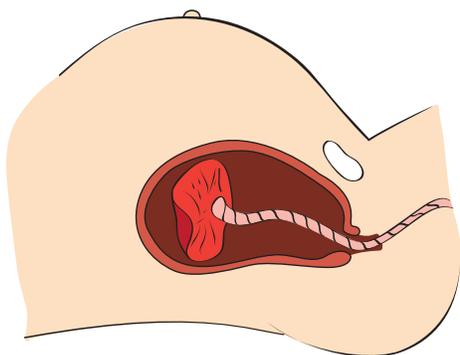
Étape 1 : le travail

Lentement, vos contractions deviendront de plus en plus fortes. Vous en aurez plus et elles dureront plus longtemps. À la fin de cette étape, le col de votre utérus sera plus mince (effacé) et ouvert (dilaté) à 10 cm (4 pouces). Votre bébé descendra dans votre bassin.



Étape 2 : l'accouchement

Vous aurez plus de contractions. Elles seront vraiment fortes et vous ressentirez le besoin de pousser. Votre bébé naîtra.



Étape 3 : la délivrance

Peu de temps après la naissance de votre bébé, vous allez ressentir à nouveau de légères contractions. À cette étape, vous serez alors en mesure d'expulser le placenta. Ce processus est habituellement rapide. Si le placenta n'est pas expulsé naturellement, votre professionnel de santé devra procéder au retrait manuel du placenta.



L'étape 4 : le rétablissement

Durant cette étape, vous vous reposerez après avoir fait beaucoup d'efforts durant le travail et l'accouchement. Vous passerez du temps avec votre bébé. Le contact peau à peau avec votre bébé vous aidera à vous rapprocher et à le tenir au chaud. Cela aidera aussi votre bébé à trouver le sein et à téter. C'est un bon moment pour commencer à allaiter.

7. Qu'est ce qui peut aider à améliorer le confort durant le travail?

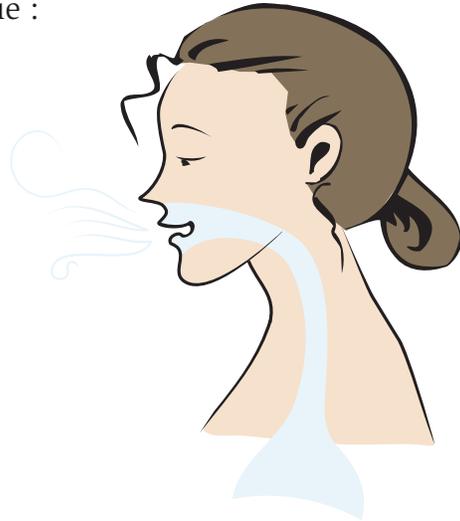
Voici quelques conseils que vous et votre partenaire pouvez suivre pour vous aider à détendre. En apprenant à vous détendre, vous serez plus à l'aise. Cela facilitera votre travail et aidera votre bébé à descendre dans le canal de naissance.

Apprenez des techniques de respiration telles que :

- Inspirez lentement et de façon rythmique par le nez et expirez par la bouche.
- Prenez de légères respirations peu profondes en inspirant et en expirant par la bouche.
- Prenez des respirations rapides et courtes en inspirant et en expirant par la bouche.

Vous pouvez apprendre les techniques de respiration aux cours prénataux, ou demandez à quelqu'un de vous les montrer.

Pratiquer les techniques de respiration lorsque vous êtes seule ou avec un coach vous aidera à prévenir l'hyperventilation.



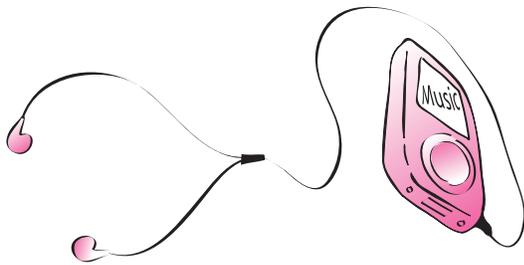
Essayez de vous distraire en regardant ou en pensant à quelque chose durant vos contractions.



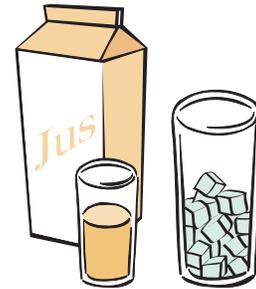
Demandez à la personne qui vous assiste de masser différentes parties de votre corps. Si vous avez mal au bas du dos, demandez-lui de mettre une pression continue sur le bas de votre dos.



Écoutez de la musique.



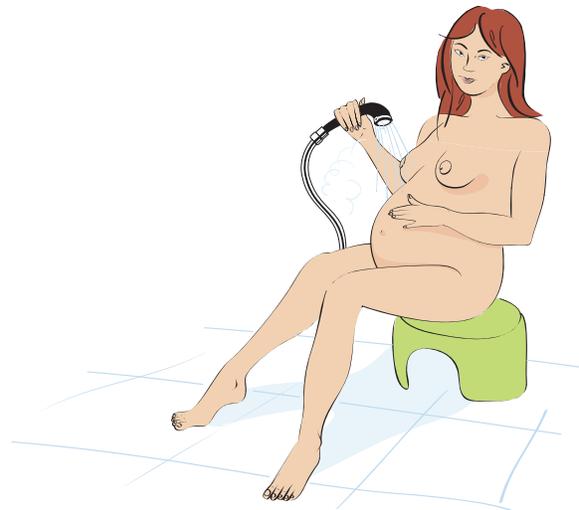
Buvez du jus ou de l'eau, ou encore sucez des morceaux de glace. Mangez de petites quantités de nourriture.



Urinez au moins une fois toutes les heures.



Prenez un bain ou une douche.



Certaines femmes veulent des médicaments pour soulager la douleur. Informez-vous auprès de votre professionnel de la santé au sujet des types de médicaments antidouleur qui pourraient vous aider. Posez des questions sur les bienfaits et les effets secondaires pour votre bébé et vous. Demandez aussi qu'elles sont les alternatives. Ainsi vous pourrez prendre une décision plus éclairée.

8. Quelles sont des positions pour améliorer le confort lors du travail?

Essayez certaines de ces positions pour trouver celles que vous aimez. Il est important de changer de position durant le travail. Les changements de position vous aideront à améliorer votre confort et aideront votre bébé à descendre.



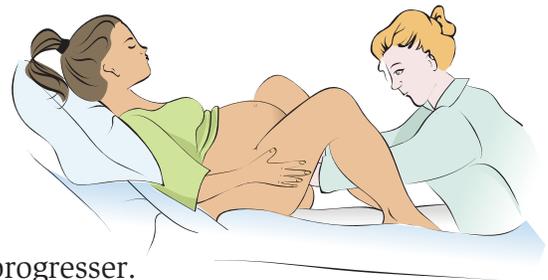
9. Quelles sont les interventions médicales qui peuvent être utilisées lors du travail?

Il y a plusieurs interventions médicales que votre professionnel de la santé peut utiliser. Parfois, les bébés ont besoin d'un coup de main pour venir au monde. Parlez-lui de ces interventions durant les visites prénatales. Cela vous informera des risques et des avantages de chaque intervention médicale pour votre bébé et vous, ainsi que sur les autres options. Vous pourrez prendre une décision plus éclairée durant le travail. Durant votre travail, choisissez la méthode ou les méthodes qui conviennent le mieux à vous et votre bébé.

Le déclenchement du travail (induction)

Le travail peut être déclenché pour vous parce que la date de l'accouchement du bébé est dépassée, pour des raisons spéciales de santé ou parce que la poche des eaux s'est crevée mais qu'il n'y a pas de contractions. Cela peut être fait à l'aide d'un médicament spécial (ocytocine).

Si vos eaux ne sont pas crevées, votre professionnel de la santé peut suggérer de le faire avant d'administrer la médication.



Stimulation

Crever la poche des eaux et/ou administrer de l'ocytocine pour stimuler votre travail s'il est lent à progresser.

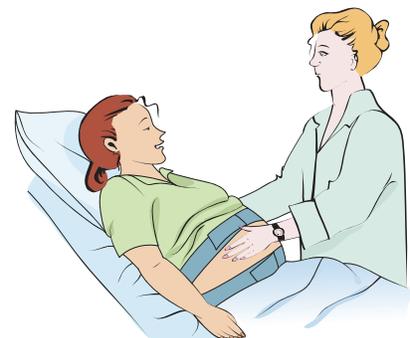
Médicament contre la douleur

- L'*infusion intraveineuse (IV)* dans le bras peut être utilisée pour vous donner des fluides, un médicament quelconque ou un médicament contre la douleur.
- Une *épidurale* peut être utilisée pour vous donner un médicament contre la douleur au moyen d'une piqûre dans le dos. L'analgésie épidurale permet d'engourdir le bas du corps.



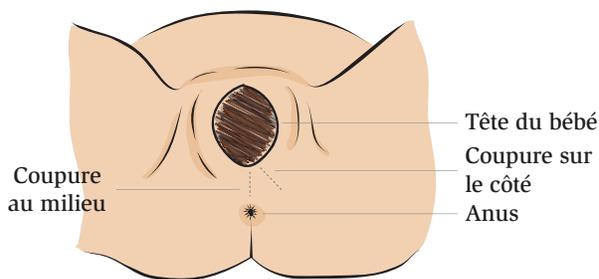
Surveillance foetale

- Durant le travail, le cœur du bébé sera écouté.
- Votre professionnel de la santé utilisera un stéthoscope Doppler pour entendre le cœur du bébé.
- Un appareil appelé « moniteur foetal » pourrait être utilisé pour enregistrer les battements de cœur du bébé.
- La surveillance comprend également la mesure et l'enregistrement des contractions.



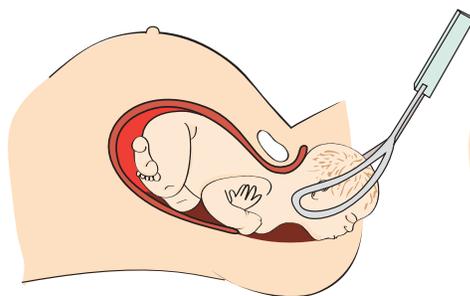
Épisiotomie

- C'est une petite coupure pour agrandir le vagin.
- Ce n'est pas une procédure de routine.
- Habituellement, le contour du vagin est gelé en premier.
- Vous aurez besoin de points de suture.

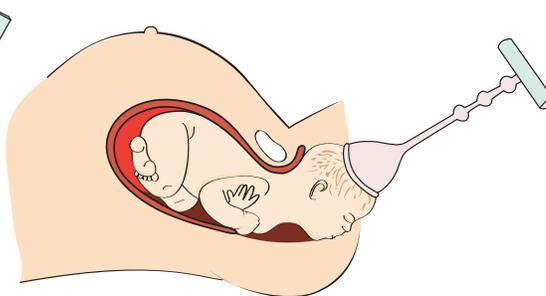


Forceps et ventouse obstétricale

- Le forceps est un instrument qui ressemble à des pinces que l'on utilise autour de la tête du bébé.
- La ventouse obstétricale est une coupe molle placée sur le bout de la tête du bébé et celle-ci est reliée à une machine.
- Elle est utilisée lorsque :
 - La mère est trop fatiguée pour pousser.
 - Le bébé n'est pas dans une bonne position pour naître.
 - Le bébé doit naître rapidement.



Forceps



Ventouse obstétricale

La naissance par césarienne

- Le bébé vient au monde au moyen d'une coupure de l'abdomen et l'utérus.
- Plusieurs raisons expliquent une naissance par césarienne :
 - Le bébé est très gros.
 - Ce sont les jambes du bébé qui pointent vers le bas plutôt que sa tête.
 - Raisons spéciales de santé.
 - Problèmes reliés au cordon ombilical ou au placenta.
 - Le bébé doit naître rapidement.
 - Le travail ne se déroule pas normalement.
- La césarienne peut être imprévue. Votre professionnel de la santé vous dira si une césarienne est nécessaire pour que votre bébé naisse en toute sécurité.

10. À quoi vous attendre après l'accouchement?

Dès la naissance de votre bébé, placer le sur vous, peau à peau.

Le contact peau à peau veut dire que votre bébé porte seulement une couche (et peut-être un bonnet) et que sa peau nue touche à votre poitrine et à votre ventre nus. Votre bébé sera essuyé et une couverture vous gardera les deux au chaud.

Même si votre bébé n'est pas prêt à être allaité tout de suite, c'est bon pour lui de rester peau à peau sans interruption pendant au moins une à deux heures, ou jusqu'à qu'il soit prêt à téter.

Le contact peau à peau aidera votre bébé à :

- Être plus calme.
- Mieux respirer.
- Avoir un taux normal de sucre dans le sang.
- Être au chaud.

Le contact peau à peau favorise aussi :

- À stimuler votre production de lait.
- L'attachement (créer un lien émotionnel avec votre bébé).

En tout temps, le contact peau à peau est favorable pour vous et votre bébé. Votre conjoint ou partenaire peut également placer bébé peau à peau. Lorsque votre bébé doit avoir une analyse de sang ou d'autres procédures douloureuses, lui faire des câlins quand il est peau à peau tout en allaitant.

Votre bébé sera examiné par un médecin – pour évaluer sa santé globale (indices d'Apgar). Autres interventions seront :

- Une injection de vitamine K.
- Un onguent ophtalmique antibiotique.
- Un prélèvement de quelques gouttes de sang en piquant au talon (tests de dépistage chez les nouveau-nés) pour dépister certaines maladies.
- Un exam de l'ouïe.

Vous allez avoir un examen médical. Un professionnel de la santé va vérifier que vous allez bien et répondra à vos questions. Les interventions seront :

- Vérifiez que le placenta est bien expulsé.
- Vérifiez votre utérus en appliquant une pression légère sur votre ventre.



11. Qui sont les personnes qui vous soutiennent?

Mon aide-mémoire

Nom et titre

(partenaire, famille, amis, voisins, soutien mutuel entre mères, haltes-accueil communautaires, blogues, etc.)

Pour les rejoindre

(numéros de téléphone, adresses électroniques, liens Web et adresses civiques)

Mes prestataires de soins de santé

Nom et titre

(médecin, consultante en lactation, doula, infirmière praticienne ou en santé publique, sage-femme, entraîneur sportif, etc.)

Pour les rejoindre

(numéros de téléphone au bureau, numéro de cellulaire, adresses électroniques, liens Web, adresses civiques)

Urgence (Incendie / Police / Ambulance) : **911**

Télesanté Ontario 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 : Des conseils médicaux gratuits
1-866-797-0000 ou www.ontario.ca/fr/page/obtenir-des-conseils-medicaux-telesante-ontario

Mon bureau de santé local : 1-800-267-8097 ou
www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx

TSAF pour l'Ontario : Informations et plusieurs documents sont disponibles en français à partir du site web www.tsafON.ca

Saine alimentation Ontario : 1-877-510-5102 ou www.eatrightontario.ca/fr/default

Répertoire en ligne bilingue des services d'allaitement de l'Ontario:
<http://allaiterenontario.ca>

Questions pour votre professionnel de la santé :

1. _____
2. _____
3. _____

Des ressources pour en savoir davantage sur le travail et l'accouchement

Le soulagement naturel de la douleur durant l'accouchement

Information sur différentes approches, médicamenteuses ou non, qui peuvent être utilisées pour soulager la douleur sans médicaments. <http://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/accouchement/fiche.aspx?doc=grossesse-accouchement-douleur-soulagement-naturel#Toc401660423>

Mom and Baby to Be

Une application mobile qui vous offre des outils nécessaires pour votre grossesse. <https://itunes.apple.com/app/mom-and-baby-to-be/id560579312?mt=8>
(en anglais seulement)

Normal, Healthy Childbirth for Women & Families: What You Need to Know

Guide destiné aux femmes et leurs familles sur un accouchement normal et sain, et l'impact positif qu'il peut avoir sur sa santé et celui de son bébé.

http://ourmomentoftruth.midwife.org/ACNM/files/ccLibraryFiles/Filename/000000003184/NormalBirth_ConsumerDoc%20FINAL.pdf (en anglais seulement)

OMama

Un site Web et une application mobile qui permet à des femmes et à des familles de trouver de l'information sûre et fondée sur des données probantes sur une grossesse en santé, l'accouchement et les débuts comme parent pour l'Ontario.

www.omama.com/fr/

Signes et symptômes d'un travail prématuré

Brochure d'informations importantes pour reconnaître les signes et symptômes du travail prématuré et quand aller chercher de l'aide. Disponibles en plusieurs langues.

<http://fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents/%C3%AAtes-vous-enceinte>

Ressources pour vous aider à vous préparer à l'arrivée de bébé?

À quoi s'attendre dans les trois premiers mois avec bébé – Informations pour les nouveaux parents

Ce feuillet d'information vous fournira des renseignements importants pour savoir à quoi vous attendre dans les 3 premiers mois avec votre bébé.

<http://fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents/avez-vous-un-b%C3%A9b%C3%A9-%C3%A2g%C3%A9-de-moins-de-12-mois>

Dors bien, en toute sécurité

Livret d'informations sur les saines habitudes de sommeil pour les enfants et les parents. Recommandations pour un sommeil sécuritaire réduisant les risques du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) et autres incidents pouvant causer la mort.

<http://fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents/avez-vous-un-b%C3%A9b%C3%A9-%C3%A2g%C3%A9-de-moins-de-12-mois>

Mon guide d'allaitement

Des réponses à des questions que vous vous posez peut-être en tant que futur ou nouveau parent.

<http://fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents/avez-vous-un-b%C3%A9b%C3%A9-%C3%A2g%C3%A9-de-moins-de-12-mois>



**Nous souhaitons
remercier les parents
et les experts qui ont
contribué à leur façon
à ce document.**

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

Ce document a été préparé avec le soutien financier du gouvernement de l'Ontario. L'information fournie reflète les points de vue des auteurs et ne reflète pas nécessairement les points de vue du gouvernement de l'Ontario. Les ressources et programmes mentionnés dans ce guide ne sont pas nécessairement approuvés par le Centre de ressources Meilleur départ ou le gouvernement de l'Ontario.