

Se préparer au travail

Comment saurez-vous que le travail est commencé?

Il est facile de confondre le pré-travail – la période qui précède le début du travail comme tel – et le vrai travail. Dans les deux cas, vos contractions pourraient entraîner de l'inconfort. Or, il existe des différences très claires entre les deux :

Pré-travail	Vrai travail
<p>Contractions :</p> <ul style="list-style-type: none"> • irrégulières • d'une durée variable • toujours de la même intensité, mais peuvent devenir moins importantes • sont dans le bas du ventre • plus inconfortantes quand vous bougez 	<p>Contractions :</p> <ul style="list-style-type: none"> • régulières • de plus en plus longues • de plus en plus intenses • sont dans le ventre, le bas du dos ou les cuisses • continuent même si vous bougez ou que vous vous reposez
Le col de l'utérus reste fermé	Le col de l'utérus s'amincit, se raccourcit (s'efface) et s'ouvre (se dilate)
Aucune perte rosée (pas d'expulsion du bouchon muqueux)	Vous pouvez avoir des pertes ou du liquide qui s'écoule du sac amniotique avec la rupture des eaux



HISTOIRES DE FAMILLES

« Quand le travail de Michelle a commencé, nous étions confus. Elle a été éveillée toute la nuit du dimanche, avec des contractions, puis elle s'est endormie le matin et tout s'est arrêté. Durant toute la journée, ça recommençait puis ça s'arrêtait. Elle est demeurée éveillée une bonne partie de la nuit de lundi, avec des contractions et un peu de pertes. Encore une fois, tout s'est arrêté après un petit déjeuner et un bain. Le mardi, nous sommes arrivés à l'hôpital, épuisés, et notre fils est né tard en soirée. »



À ESSAYER

Prenez une douche. Si vous êtes en pré-travail, vos contractions vont probablement ralentir et devenir moins longues. Ou encore, essayez de dormir ou de vous distraire en faisant une autre activité. Si vous y parvenez dans les deux cas, il est probable que vous soyez en pré-travail.

Se détendre en vue du travail

Exercez-vous maintenant à maîtriser ces techniques de relaxation afin de savoir lesquelles seront les plus efficaces pour vous détendre quand le travail commencera :

Concentration sur un point – Fixez du regard quelque chose ou quelqu'un afin de vous concentrer sur autre chose que la douleur.

Visualisation – Pensez à un lieu ou à une chose qui vous détend et vous sécurise.

Hydrothérapie – Allongez-vous dans la baignoire ou installez-vous sous la douche. Ne prenez pas de bain tant que vous n'êtes pas en travail actif, car cela peut ralentir les contractions par la suite. N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau.

Massage – Caressez ou frottez doucement votre ventre, exercez des pressions sur le bas de votre dos, pétrissez puis relâchez les points de tension de votre corps; faites-le vous-même ou demandez à votre partenaire de le faire.

Relaxation complète – Contractez puis relâchez chaque membre de votre corps, tour à tour. Gardez les muscles tendus durant 3 à 5 secondes. Inspirez en tendant les muscles, puis expirez en les relâchant.



PARTENAIRES

Ce que vous pouvez faire

Lisez attentivement cette section pour savoir comment utiliser des techniques comme le massage pour aider votre partenaire durant le travail. Apprenez ensemble à maîtriser les techniques de relaxation et de respiration durant la grossesse. Durant le travail, encouragez votre partenaire et félicitez-la pour ses efforts.

La respiration pendant le travail

Utiliser les bonnes techniques de respiration durant le travail peut vous aider à vous détendre, à concentrer votre attention, à soulager votre douleur et à assurer une bonne circulation d'oxygène entre vous et votre bébé.

Respirations lentes – Inspirez par le nez et expirez par la bouche, à environ la moitié de la cadence habituelle. Gardez les épaules bien détendues.

Respirations légères – Inspirez puis expirez légèrement par la bouche, deux fois plus vite que la normale. Quand une contraction diminue, reprenez les respirations lentes. Quand la contraction cesse, respirez profondément. Terminez par un long soupir pour mieux vous détendre.

Brève retenue de la respiration (deuxième stade du travail) – Retenez votre souffle pendant un court instant pendant que vous poussez.

Halètement (deuxième stade du travail) – Levez le menton, gardez la bouche légèrement ouverte, puis inspirez et expirez rapidement, comme un chien essoufflé. Cette technique va vous aider à mieux contrôler votre réflexe de poussée, et la tête de votre bébé pourra sortir en douceur.

C'est quoi... une contre-pression?

C'est une pression ferme et constante exercée sur une zone douloureuse. Votre partenaire peut exercer cette pression avec sa main, ou vous pouvez vous appuyer sur une serviette enroulée, sur une balle de tennis ou un mur.



À ESSAYER

Pensez à la préparation au travail comme à un entraînement pour le marathon : établissez votre rythme, buvez de l'eau, pratiquez les techniques de relaxation et de respiration en vue de l'accouchement, afin d'être bien entraînée le moment venu.

Les positions confortables pour le travail

Essayez de vous tenir droite, de bouger et de rester détendue. Changez souvent de position.

1^{er} stade du travail

Marche

Efficace pour :

- faire descendre le bébé vers le bassin
- soulager les maux de dos

Debout

Efficace pour :

- soulager les maux de dos

Balancez les hanches, penchez-vous vers l'avant et appuyez-vous contre quelque chose ou exercez une contre-pression.

1^{er} et 2^e stades du travail

Assise le corps droit

Efficace pour :

- détendre les muscles fessiers en vue de la poussée
- changer de position pour se reposer de la position debout
- être en position confortable si votre fœtus est surveillé électroniquement

Assoyez-vous, par exemple, sur le siège de toilette.

Position semi-assise

Efficace pour :

- vous reposer un peu
- somnoler entre les contractions

Penchez-vous vers l'avant, appuyez-vous contre votre partenaire, qui vous massera le dos.

Ballon de naissance

Efficace pour :

- faire descendre le bébé vers votre bassin

Penchez-vous sur le ballon en position à genoux ou assoyez-vous sur le ballon pendant qu'une autre personne vous aide à garder votre équilibre. Évitez d'utiliser ce genre de ballon si votre corps est rendu glissant par de l'huile ou de la lotion pour le corps.



Agenouillée

Efficace pour :

- réduire la pression sur les hémorroïdes
- soulager les maux de dos

Penchez le corps sur une chaise ou contre un lit pour réduire la pression sur vos mains et vos poignets. Faites des exercices de bascule du bassin. À genoux, penchez-vous sur un meuble pendant que votre partenaire vous masse le dos ou exerce des contre-pressions.

Allongée sur le côté

Efficace pour :

- alterner avec la marche au cours du premier stade du travail
- utiliser pendant l'accouchement
- avoir une position sécuritaire si vous avez pris des médicaments contre la douleur ou que vous recevez une anesthésie péridurale (épidurale)
- soulager la pression sur les hémorroïdes

Assurez-vous que votre jambe supérieure est bien soutenue afin que vous puissiez vous détendre entre les contractions.

Accroupie

Efficace pour :

- faire descendre le bébé vers votre bassin

Essayez de vous appuyer contre une personne et demandez-lui de vous enlacer pour permettre à vos jambes de se reposer. Changez de position entre les contractions.