

Les stades du travail

Le premier stade du travail

Le premier stade du travail est le plus long et peut s'étendre de quelques heures à quelques jours. Ce stade comporte trois phases : la phase de latence (le début), puis le travail actif, qui dure habituellement 12 heures ou moins, puis la transition. Le premier stade du travail commence par de légères contractions et se termine lorsque le col de l'utérus est entièrement dilaté.

Phase de latence du premier stade du travail

Ce qui se passe

- le col de l'utérus s'assouplit et se dilate jusqu'à 3 ou 4 cm
- la tête du bébé descend jusqu'à votre bassin
- de la diarrhée peut survenir
- le bouchon muqueux est expulsé du col de l'utérus; un mucus rosé peut alors s'échapper
- le sac amniotique (les « eaux ») peut couler ou se rompre

Ce que vous sentirez

- une douleur au dos et une pression au bassin
- une sensation d'inconfort aux cuisses, aux hanches ou au ventre
- des contractions semblables à des crampes légères, d'une durée de 20 à 45 secondes, toutes les 10 à 20 minutes
- un jet ou un écoulement d'eau

Quoi faire?

- poursuivre vos activités comme d'habitude – marchez, essayez de dormir ou de vous reposer
- respirer normalement jusqu'à ce que vous ne soyez pas capable de parler pendant les contractions, puis commencer à respirer lentement
- prendre un repas léger et des liquides
- prendre une douche (évitiez le bain, qui risque de ralentir vos contractions pendant que le travail se poursuit)
- mettre une serviette hygiénique et appeler le médecin si vous perdez vos eaux

Phase active du premier stade du travail

Ce qui se passe

- le col de l'utérus se dilate jusqu'à 8 ou 9 cm
- la tête du bébé continue de descendre vers votre bassin
- les pertes peuvent devenir plus épaisses, foncées et teintées de sang
- le professionnel de la santé écoute le cœur du bébé toutes les 15 à 30 minutes

Ce que vous sentirez

- des contractions plus fortes, qui durent de 45 à 60 secondes, toutes les 3 à 5 minutes
- un doute quant à votre capacité de supporter les contractions
- une impression de calme et de concentration, où vous êtes à l'écoute de votre corps et du travail qui commence

Quoi faire?

- utiliser des techniques de relaxation
- porter attention à votre respiration
- vous concentrer sur une contraction à la fois
- entre les contractions, continuer de bouger, de boire un peu d'eau ou de croquer de la glace broyée
- uriner souvent
- prendre une douche bien chaude, installée sur une chaise ou appuyée contre votre partenaire

Phase de transition du travail

Ce qui se passe

- le col de l'utérus est complètement dilaté, à 10 cm
- le bébé descend de plus en plus dans votre bassin
- le professionnel de la santé écoute le cœur du bébé toutes les 15 à 30 minutes

Ce que vous sentirez

- de la pression sur vos muscles fessiers
- de fortes contractions d'une durée de 60 secondes, toutes les 2 à 3 minutes
- des moments de panique et de confusion
- de l'irritabilité et de la difficulté à dire ce dont vous avez besoin
- des nausées, une envie de vomir
- des tremblements aux bras et aux jambes, des crampes aux jambes
- des bouffées de chaleur ou de froid, de la transpiration au visage
- un inconfort constant
- une envie pressante de pousser

Quoi faire?

- penser au col de votre utérus et à tout votre corps qui s'ouvrent pour laisser passer votre bébé
- dire à quelqu'un autour de vous que vous avez très envie de pousser
- utiliser les halètements si vous avez envie de pousser avant d'être complètement dilatée

C'est quoi... la surveillance du fœtus?

La surveillance consiste à écouter les battements du cœur de votre bébé durant le travail actif pour savoir comment il est affecté par les contractions. Cette surveillance se fait habituellement avec un stéthoscope. Au besoin, on peut aussi utiliser un appareil de surveillance électronique connecté à votre ventre ou à la tête du bébé.

Appelez votre professionnel de la santé ou contactez l'hôpital si :

- vos contractions sont régulières et douloureuses, durent de 30 à 60 secondes et reviennent toutes les 5 minutes ou moins
- vous perdez vos eaux
- vous avez des saignements vaginaux ou des pertes teintées de sang
- vous vous sentez incertaine et inquiète
- votre professionnel de la santé vous a demandé de l'appeler plus tôt



DEMANDEZ DE L'AIDE

Si vous perdez vos eaux et que le liquide qui s'écoule est verdâtre ou brun, cela signifie que votre bébé a déféqué (qu'il a fait caca). Cela peut vouloir dire qu'il est stressé ou qu'il se présente par le siège. Allez immédiatement à l'hôpital.

Le deuxième stade du travail

Le deuxième stade commence lorsque le col de votre utérus est entièrement dilaté, et se termine avec la naissance de votre bébé. Ce stade peut durer de quelques minutes jusqu'à 2 ou 3 heures.

Ce qui se passe

- votre professionnel de la santé perce le sac amniotique au besoin
- votre professionnel de la santé écoute les battements du cœur du bébé toutes les 5 minutes
- votre bébé pousse la tête contre votre aine; vous sentirez peut-être une petite déchirure; votre médecin pourrait aussi pratiquer une petite incision (une « épisiotomie ») pour lui donner plus d'espace
- votre vagin se distend (s'étire)
- vous allez peut-être déféquer un peu en poussant
- au moment où la tête de votre bébé sort, on pourra aspirer le mucus qui se trouve dans son nez et sa bouche

Ce que vous sentirez

- de puissantes contractions de 60 à 90 secondes, toutes les 2 à 3 minutes
- une envie pressante de pousser
- une sensation de déchirure et de brûlure au bas-ventre
- une impression que la tête du bébé se retourne dans votre ventre entre les contractions
- une grande émotion, de la surprise, de l'anxiété, de la peur ou l'impression d'être complètement dépassée

- une grande fatigue, en alternance avec des poussées d'énergie

Quoi faire?

- détendre le bas-ventre et laisser aller votre envie de pousser; utiliser les muscles dont vous vous servez pour aller aux toilettes
- utiliser vos techniques de respiration; baissez le menton vers la poitrine et détendez la langue
- changer de position au besoin
- utiliser vos techniques de relaxation entre les contractions
- si on vous demande de cesser de pousser, faire des halètements
- toucher la tête de votre bébé pendant qu'elle sort
- regarder ce qui se passe dans le bas de votre corps ou utiliser un miroir pour regarder votre enfant naître



PARTENAIRES

Ce que vous pouvez faire

Durant les contractions, regardez votre partenaire dans les yeux et aidez-la à se concentrer sur sa respiration; entre les contractions, épongez son front avec une serviette fraîche et offrez-lui un peu à boire. Restez avec votre partenaire, faites preuve de calme et de confiance et encouragez-la.



PRUDENCE!

Si vous avez envie de dormir, assurez-vous qu'une autre personne est près de vous lorsque vous serez en contact peau à peau avec votre bébé.

Le troisième stade du travail

Au troisième stade du travail, votre utérus se contracte et le placenta est expulsé. Ce stade peut durer de 5 à 30 minutes, parfois plus.

Ce qui se passe

- le cordon ombilical est sectionné et clampé (avec une pince)
- le professionnel de la santé procède à un examen du bébé
- le placenta se sépare des parois de l'utérus et est expulsé par le vagin
- l'utérus se soulève à l'intérieur du ventre; il a désormais la taille et la forme d'un pamplemousse
- on fait des points de suture pour réparer les déchirures ou l'épisiotomie

Ce que vous sentirez

- des crampes et un afflux de sang pendant que le placenta est expulsé
- un sentiment de gratitude, d'allégresse ou d'insensibilité
- une grande impression de fatigue, des tremblements, du froid, de la faim ou de la soif

Quoi faire?

- prendre doucement votre bébé et le placer sur votre poitrine pour un contact peau à peau
- placer le bébé sur votre sein pour voir s'il est prêt à téter



LE SAVIEZ-VOUS?

Attendre au moins 12 heures avant de donner le bain à votre bébé l'aidera à stabiliser sa température et à commencer l'allaitement du bon pied.

Le quatrième stade du travail

Le quatrième stade du travail commence dans les 2 ou 3 heures qui suivent la naissance de votre bébé.

Ce qui se passe

- votre corps commence à récupérer
- votre bébé peut commencer à boire ou à prendre le sein

Ce que vous sentirez

- une grande fatigue, des étourdissements, des tremblements ou des frissons
- de la difficulté à uriner en raison de l'enflure
- un inconfort

Quoi faire?

- garder votre bébé en contact peau à peau jusqu'à ce qu'il ait fini de téter pour la première fois, puis aussi longtemps que vous le voudrez par la suite
- placer un sac réfrigérant entre vos jambes pour réduire l'enflure
- boire et prendre un repas léger
- demander à quelqu'un de vous aider si vous souhaitez vous lever

