



**FORMATION SPECIFIQUE**

**« ACCOMPAGNER LA  
PERINATALITE »**

**3ème TRIMESTRE**

**SE PREPARER A L'ACCOUCHEMENT**

# LES DIFFERENTES ETAPES LIEES A L'ACCOUCHEMENT

L'accouchement normal se produit au terme de la grossesse, soit entre la 37<sup>e</sup> et la 42<sup>e</sup> semaine de grossesse.

**Le déroulé de l'accouchement se fait selon 4 étapes:**

- ETAPE 1 ou phase de travail
- ETAPE 2 ou La descente et la naissance du bébé
- ETAPE 3 ou L'expulsion du placenta
- ETAPE 4 ou La période de rétablissement

## ETAPE 1 - LE TRAVAIL

**Cette étape se compose de 3 phases**

- Phase de latence
- Phase active
- Phase de transition

La 1<sup>ère</sup> étape ou l'étape du travail commence lorsque des contractions régulières se font sentir et qu'elles sont accompagnées de la dilatation ou de l'effacement du col.

Elle se termine lorsque le col de l'utérus est complètement ouvert pour permettre au bébé de sortir, c'est-à-dire lorsque l'ouverture atteint 10 cm.

## LES DIFFERENTES ETAPES LIEES A L'ACCOUCHEMENT

### Cette 1ère étape évolue selon différents facteurs

- S'il s'agit d'une 1ère naissance, cette étape peut être plus longue, et généralement plus courte pour une femme ayant déjà accouché)
- Le poids du bébé, sa position dans le détroit du bassin, sans oublier la forme du bassin
- La qualité des contractions
- La préparation à la naissance pour la future maman et son état psychologique

Ce qui est à retenir est que l'expérience de l'accouchement est propre et unique pour chaque femme.

- **Durant la phase de latence**, les contractions sont généralement de faible intensité et ressemblent la plupart du temps à des crampes menstruelles et peuvent se manifester dans le bas du dos ou du ventre.

Ces contractions sont au départ irrégulières, puis deviennent de plus en plus régulières et courtes (entre 30 à 45 sec). Durant cette phase, le col s'ouvrira jusqu'à 4 cm.

Les émotions traversées durant cette phase peuvent aller de l'excitation à l'impatience voire jusqu'à de la nervosité.

Il est conseillé aux femmes de continuer à bouger, marcher durant cette phase, sauf problème de santé et/ou de grande fatigue.

## LES DIFFERENTES ETAPES LIEES A L'ACCOUCHEMENT

- **Durant la phase active**, le col se dilate en moyenne d'un demi-centimètre par heure. La progression reste plus lente jusqu'à environ 6 cm (ce qui ne sera peut-être pas le cas si la femme a déjà accouché).

Au fur et à mesure de cette phase active, les contractions vont devenir plus longues, plus rapprochées et plus douloureuses. Elles sont espacées de moins de 5 minutes et durent environ 1 minute.

La dilatation du col atteint 8 cm, et c'est pendant cette phase que la poche des eaux se rompt.

Il est conseillé aux femmes durant cette phase de continuer à marcher, à s'accroupir pour faciliter la descente du bébé dans le bassin (sauf contre-indication).

Et durant les phases difficiles et douloureuses des contractions, favoriser les pratiques de respiration (l'Arc en Ciel, la Vague...)

- **La phase de transition** est la dernière étape de la dilatation. L'ouverture du col atteint son maximum jusqu'à 10 cm. Il s'agit de la phase la plus courte, et la plus difficile aussi.

Les contractions évoluent selon un rythme de tous les 6 minutes, parfois toutes les 2 à 3 minutes, pendant 60 à 90 secondes, ce qui donne l'impression qu'il n'y a plus d'intervalle repos entre chacune contraction.

Les émotions éprouvées durant cette phase douloureuse, peuvent donner le sentiment de perdre le contrôle et conduire à de l'agitation et de l'irritabilité.

C'est aussi l'étape de la péridurale.

# LES DIFFERENTES ETAPES LIEES A L'ACCOUCHEMENT

## ETAPE 2 - La descente et la naissance du bébé

Cette étape débute lors de la dilation complète du col de l'utérus et se termine à la naissance de bébé.

Elle peut durer jusqu'à 3 heures pour un 1er accouchement avec des contractions toutes aussi profondes et longues que durant la phase de transition.

C'est durant cette étape que l'envie de pousser peut se manifester.

Selon les indications de la sage femme, il sera possible de pousser lorsque l'envie se fera sentir ou il sera demandé à la femme d'attendre la totale dilatation confirmée par la sage femme (ou le médecin).

Avec une anesthésie péridurale, la poussée peut être retardée, afin d'attendre le mouvement naturel de la poussée.

### **Dans le cas où la sage femme laisse la femme démarrer les poussées quand elle sent que c'est le moment:**

- la poussée est plus efficace et la future maman se fatigue moins
- il y a moins de naissances assistées avec des forceps ou une ventouse
- le risque de déchirures du périnée est moins élevé
- le bébé subit moins de stress et se fatigue moins parce qu'il reçoit plus d'oxygène.

## LES DIFFERENTES ETAPES LIEES A L'ACCOUCHEMENT

Ce qui est à retenir est que plus la poussée efficace est efficace, plus la mère et le bébé reçoivent assez d'oxygène, et permet au périnée de s'étirer graduellement.

Il est à conseiller à la future maman de changer de positions régulièrement, soit toutes les 3 ou 4 contractions ou toutes les 15 minutes.

Elle peut être couchée sur le côté, ou bien accroupie, ou encore en position semi-assise ou à quatre pattes.

**En fin de cette étape**, la tête du bébé commence à sortir, le périnée se gonfle et la peau s'étire au moment de la poussée, pouvant provoquer comme une sensation de brûlure, ou « anneau de feu ».

Une fois la tête de bébé sortie, il est demandé à la maman de faire une petite pause, puis de repousser pour aider à sortir les épaules du bébé. Après le passage des épaules, le reste du corps sortira facilement et complètement.

L'équipe médicale déposera sur le corps de la femme son bébé pour les 1ers soins, le clampage du cordon sera retardé afin que le bébé reçoive plus de fer et d'oxygène pour récupérer. Il sera indiqué à la maman ou le papa le moment de couper le cordon.

### **CONTACT PEAU À PEAU**

Ce contact peau à peau avec maman et son bébé à la naissance et dans les heures qui suivent favorise le lien d'amour et de sécurité pour le bébé, mais aussi lui permet de stabiliser son rythme cardiaque et sa respiration tout en le maintenant au chaud.

Le contact peau à peau aide aussi au corps de la maman à libérer l'ocytocine qui permet à l'utérus de se contracter, diminuant ainsi les risques de saignements excessifs.

## LES DIFFERENTES ETAPES LIEES A L'ACCOUCHEMENT

### ETAPE 3 - L'expulsion du placenta

Après la naissance du bébé, l'utérus se contracte et le placenta commence à se détacher. Parfois il est demandé à la maman de pousser pour en faciliter l'expulsion.

En règle générale, le placenta est expulsé spontanément 5 à 30 minutes après l'accouchement. Si un certain délai est dépassé ou si un saignement trop important met la mère en danger, une intervention du médecin pourrait être nécessaire. Il retirera alors le placenta manuellement ou chirurgicalement.

### ETAPE 4 - La période de rétablissement

Cette étape est axée sur le confort et la surveillance de l'état général de la maman.

En cas de déchirure ou d'épisiotomie, le médecin pourra recoudre la plaie après la délivrance du placenta, et si c'est nécessaire, un médicament peut être injecté pour aider l'utérus à se contracter et prévenir ainsi les saignements après l'accouchement.

C'est aussi le moment pour la maman, le papa et le bébé, d'être réunis en tant que famille pour la première fois, et ainsi se rencontrer et faire connaissance.

C'est aussi le meilleur moment pour poursuivre le contact peau à peau avec bébé, ce qui pourra favoriser l'allaitement. Ce contact incitera bébé à prendre le sein dans la première heure suivant la naissance. Durant cette période, le bébé est alerte et des stimuli comme la vue et le toucher du mamelon ou l'odeur et le goût du colostrum peuvent l'inciter à prendre le sein.