



FORMATION SPECIFIQUE

« ACCOMPAGNER
LA PERINATALITE »

CONNAITRE SON UTERUS

FAIRE CONNAISSANCE AVEC SON UTERUS

L'utérus est un muscle épais et creux, en forme de poire renversée.

Celui-ci se situe au niveau de l'extrémité intérieure du vagin.

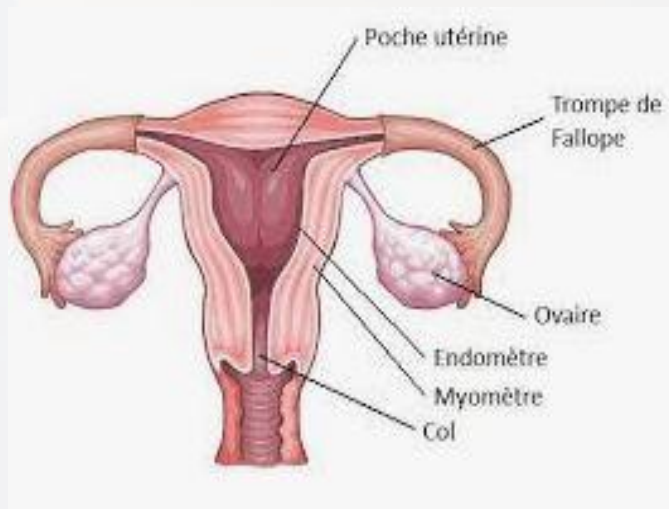
A l'état habituel, il mesure 6 à 8 cm de hauteur et 3 à 4 cm de large et pèse moins de 50 g.

Son poids pourra atteindre jusqu'à 1 kilo 500 gr en fin de grossesse.

L'utérus est recouvert, à l'intérieur, d'une muqueuse riche en vaisseaux sanguins et en glandes.

Cette muqueuse, ou endomètre, est destinée à accueillir l'œuf fécondé, lors du début de la grossesse.

L'utérus, en tant que muscle et grâce à son élasticité, va s'adapter en forme, en volume et en poids pour devenir un cocon enveloppant et sécurisant pour Bébé, durant les 9 mois de grossesse.



FAIRE CONNAISSANCE AVEC SON UTERUS

AU 1^{ER} TRIMESTRE DE GROSSESSE

Dès le démarrage de la grossesse, l'**utérus** va commencer sa mutation.

De sa forme triangulaire de départ, il va s'arrondir et se ramollir. Ce qui lui permet de s'expanser et augmenter de volume.

Entre le démarrage de la grossesse et la fin du 3^{ème} mois, il passera d'un volume de petite poire, à celui d'une mandarine, puis celui d'une orange jusqu'à la taille d'une pastèque en fin de grossesse.

Les conséquences physiques qui pourront être ressenties sont :

En fin de 1^{er} trimestre, une pression de l'utérus sur la vessie se fera ressentir entraînant des envies fréquentes d'uriner. La prise de volume et de poids peut entraîner des tiraillements et contractures du bas du ventre.

Ces modifications entraîneront quelques désagréments comme :

Des envies fréquentes d'uriner dues à la pression de l'utérus sur la vessie

Des tiraillements un peu douloureux dans le bas ventre car l'utérus, en changeant de taille, va tirer sur les ligaments qui le soutiennent.

FAIRE CONNAISSANCE AVEC SON UTERUS

Lorsque l'implantation de l'œuf/embryon s'est réalisée dans la muqueuse utérine, une substance gélatineuse appelée la glaire cervicale va venir former, au niveau du col de l'utérus, un bouchon muqueux.

Ce bouchon muqueux est hermétique, protégeant de tout risque infectieux et il restera en place jusqu'au moment de l'accouchement.



AU 2^{ème} TRIMESTRE DE GROSSESSE

Le 2^{ème} trimestre de grossesse marque la croissance maximale de l'utérus.

En fin du 2^{ème} trimestre, l'utérus pèse environ 1 kilogramme, et ses mensurations passent de 10 x 13 cm (fin du 1^{er} trimestre) à environ 15 x 15 cm.

Au début du 2^{ème} trimestre, l'utérus remonte dans la cavité abdominale, ce qui réduit les compressions sur la vessie.

FAIRE CONNAISSANCE AVEC SON UTERUS

AU 3^{ème} TRIMESTRE DE GROSSESSE

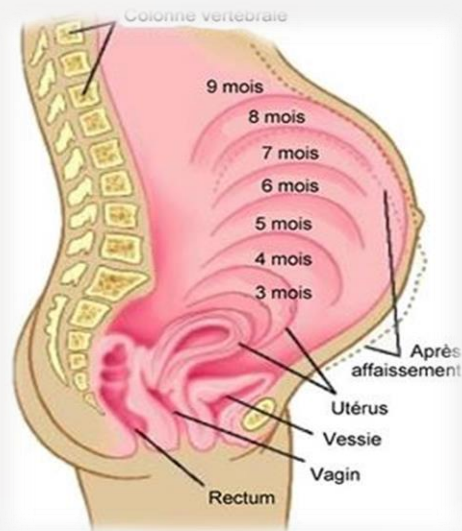
L'augmentation de l'utérus se poursuit jusqu'à 4/5 cm au-dessus du nombril, empiétant sur l'espace des organes digestifs, voire le bas des poumons.

C'est pourquoi nous pouvons souffrir d'essoufflements, de constipation, d'aigreurs d'estomac, de sensations de pesanteur dans le ventre et de nouveau de fréquentes envies d'uriner.

C'est aussi à cette période de la grossesse que l'utérus commence ses entraînements aux contractions. Nous le ressentons se contracter puis se relâcher.

Ces contractions sont légères et normales. Elles vont aussi permettre à Bébé de se positionner tête en bas au cours du 8^{ème} mois.

Cependant, en cas de contractions plus intenses et rapprochées, il est nécessaire de consulter pour éviter un accouchement prématuré.



FAIRE CONNAISSANCE AVEC SON UTERUS

AU MOMENT DE L'ACCOUCHEMENT

L'utérus change de rôle. Après avoir été un cocon protecteur pour le que le fœtus puisse se développer en toute sécurité, il va enclencher de fortes contractions pour aider à l'expulsion du bébé.

C'est grâce à la production de l'ocytocine par l'hypophyse, que les contractions s'enclenchent. Celles-ci permettent l'effacement du col de l'utérus et sa dilatation qui aideront le passage pour Bébé.

C'est à cette phase que l'utérus dégage toute sa puissance en tant que muscle.



APRES L'ACCOUCHEMENT

L'utérus commence son involution. Il se rétracte après l'expulsion du placenta et diminue de volume. Pour cela, l'utérus développe de très fortes, voire violentes contractions appelées aussi « Tranchées ».

Celles-ci démarrent quelques heures après l'accouchement et sont plus fortes avec la production d'ocytocine qui intervient aussi au niveau de la lactation. Il faudra compter sur environ 6 semaines pour que l'utérus retrouve son volume avant grossesse.