Étapes de grossesse: conseils et instructions

Article

.You need to[login](#)or[register](#)to add to your favorites

Les étapes de l'accouchement

Après neuf mois d’attente, l’accouchement va être un jour magique, celui de la première rencontre avec mon bébé. Mais il faut l'avouer : c’est aussi un moment d’angoisse, surtout .quand il s’agit du premier

mins Lire juin 11, 2019 3

Des premières contractions à l’accouchement proprement dit, en passant par la perte des eaux ou la péridurale, découvrez, étape par étape, ce qu’il va réellement se passer le jour J ! **Premières contractions et perte des eaux** Avant même les premières contractions, il est possible de déceler des signes **annonciateurs de l’accouchement.** Si vous vous sentez fatiguée, plus lourde qu’à l’habitude, voire un peu barbouillée, c’est sûrement que la délivrance est proche ! Autre signe annonciateur (mais qui passe souvent inaperçu !) : l'expulsion du bouchon de glaire ou **bouchon muqueux** qui fermait le col de l’utérus. Celui-ci peut précéder les contractions de quelques minutes ou… quelques jours ! Pas d’affolement donc. Vous avez encore le temps de vous préparer, et de profiter de vos derniers moments. Les **premières contractions** arrivent ? Si elles deviennent de plus en plus intenses,

régulières (toutes les dix minutes environ) et durent au moins une minute, il faut vous rendre à la maternité. Cela signifie que le travail a commencé : le col de l'utérus se dilate progressivement. La **perte des eaux** signifie que l'accouchement est imminent : le liquide amniotique qui emplissait le placenta est expulsé. Même si les contractions ne sont pas encore très rapprochées, il faut vous rendre à la maternité afin d'éviter toute complication. **L'arrivée à la maternité et la phase de travail** Arrivée à la maternité, vous serez prise en charge par l'équipe médicale qui contrôlera votre tension, votre température, la dilatation du col… ainsi que la position du bébé. Le **monitoring** permet de surveiller l'état de santé du bébé et notamment son rythme cardiaque. Si vous avez choisi la **péridurale,** l'anesthésiste vous injectera le produit anesthésiant entre la 3^{e} et la 4^{e} lombaire. Vous ne ressentirez plus la douleur, et pourrez vivre pleinement ce grand moment. Les contractions s'accélèrent, la **dilation du col** continue, et le bébé descend progressivement. Une fois la dilatation du col complète, c'est **l'expulsion du bébé.** La sage-femme vous demande alors d'inspirer, puis de bloquer votre respiration pour pousser régulièrement, enfin de souffler. Suivez bien ses indications ! Et n'oubliez pas tout ce que vous avez appris durant vos cours de préparation à la naissance, c'est le moment de les mettre en pratique. Une **épisiotomie** pourra être pratiquée afin de faciliter le passage du bébé sans déchirer le périnée. Si nécessaire, l'équipe médicale pourra également avoir recours au forceps. Le bébé sort sa tête puis le reste de son corps, et pousse son premier cri ! Ça y est : il est né. L'accouchement se termine par **l'expulsion du placenta,** aidée par la sage-femme. Si nécessaire, elle pratiquera une **révision utérine** afin de s'assurer que l'utérus est bien vide. Encore un peu angoissée par votre accouchement ? Faites d'abord confiance à l'équipe soignante de votre maternité. Pour vous, c'est le premier ! accouchement, pour eux, c'est le 2000^{e}