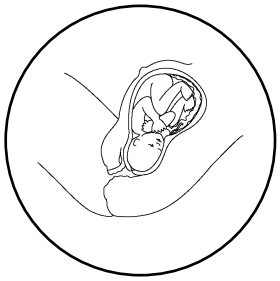
Faire face au travail

BOSTON MEDICAL CENTER
Obstetrics & Gynecology

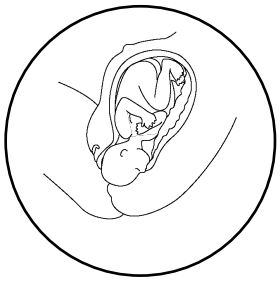
Que se passe-t-il dans mon corps pendant le travail et l'accouchement



Début du travail (5 à 24 heures) Reposez-vous, mangez et buvez de façon modérée. Respirez lentement pendant les contractions et détendez-vous. **Le col de l'utérus s'ouvre de 0 à 4 centimètres**

Travail actif (3 à 6 heures) Changez de position. Vous pouvez prendre une douche, vous asseoir sur une chaise ou vous balancer sur vos mains et vos genoux. **Le col de l'utérus s'ouvre de 4 à 8 centimètres**

Transition (10 à 60 minutes) Il s'agit d'une phase très intense du travail mais elle ne dure pas très longtemps. Vous auriez peut-être besoin d'un soutien supplémentaire pendant cette phase du travail. **Le col de l'utérus s'ouvre de 8 à 10 centimètres**



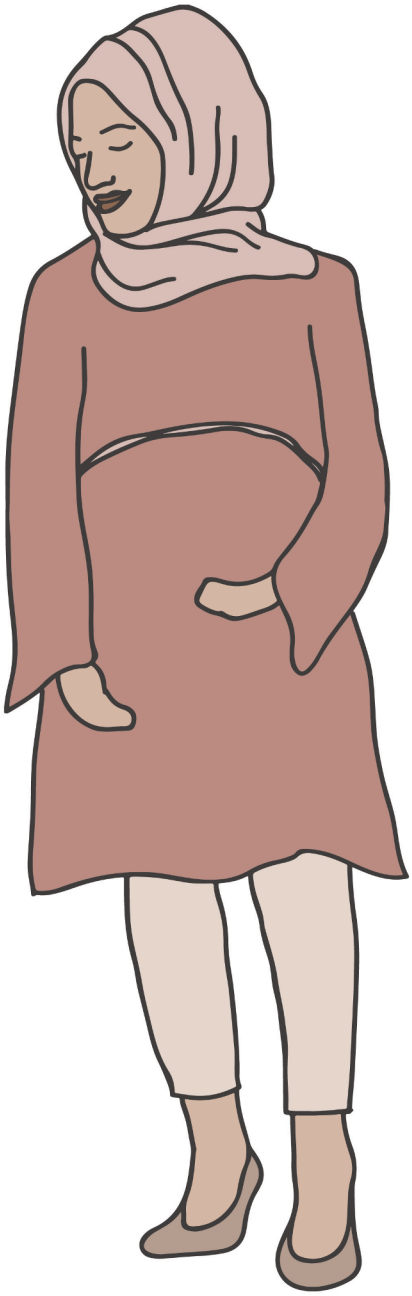
Poussée et accouchement (5 minutes à 3 heures) Pousser dans une position confortable. Soufflez ou haletez lorsque la tête de votre bébé émergera. Cela aide à prévenir les déchirures de votre vagin **Votre bébé sort de votre l'utérus, traverse votre vagin et sort de votre corps**

Expulsion du placenta (5 à 30 minutes) Les contractions sont très faibles. Votre vagin pourrait être douloureux. Vous pourrez trembler et avoir froid. **Votre placenta sort de votre utérus, traverse votre vagin et sort de votre corps.**

Quels sont les signes du travail ?

Vous pourrez présenter certains de ces signes avant le début du travail :

- Une petite quantité de mucus rose clair ou brunâtre provenant de votre vagin.
- Votre bébé descend dans votre bassin. Vous pourrez ressentir moins de pression sur votre ventre et plus de pression sur votre vessie.
- Diarrhée
- Crampes ou légères contractions. Elles ressemblent à celles que vous ressentez lorsque vous avez vos règles.
- Douleur dans le bas du dos
- Votre poche des eaux pourrait se rompre.
  Vous pourrez avoir un jaillissement ou un filet de liquide provenant de votre vagin (vous pourrez être en travail sans que votre poche des eaux se rompe).



Quand dois-je appeler mon prestataire de soins ?

Appelez votre clinique pendant les heures de bureau.
En dehors des heures de bureau, appelez le 617.414.2000 ou le numéro que votre prestataire vous aura fourni si :

- Votre poche des eaux pourrait se rompt. Appelez même si vous n'avez pas de contractions.

- Vous avez des contractions régulières, douloureuses : 4-5 minutes pendant une heure s'il s'agit de votre premier bébé, et 5-8 minutes pendant une heure s'il ne s'agit pas de votre premier bébé. Appelez si vous n'êtes pas sûre de l'intervalle.

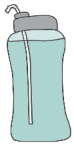
- Vous saignez du vagin

- Votre bébé ne bouge pas autant qu'avant

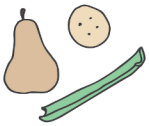
Ce que vous pouvez faire au début du travail pour vous aider à faire face au processus de travail et d'accouchement

Restez au lit la nuit et reposez-vous

Parlez à des amis



Buvez beaucoup d'eau



Mangez des repas et des collations

Prenez un bain ou une douche chaude, ou utilisez une bouillotte.

Sollicitez un massage

Demandez de l'aide à votre partenaire, à votre accompagnatrice de naissance ou à une autre personne de soutien

Concentrez-vous sur la respiration profonde

Écoutez de la musique reposante ou des méditations de naissance

Restez occupée ! Distrayez-vous aussi longtemps que vous le pourrez.

Marchez si vous le pouvez

Appliquez des compresses chaudes ou froides là où vous avez mal

Changez de position

Essayez l'aromathérapie

Restez à la maison aussi longtemps que vous le pourrez

Appelez votre prestataire de soins pour obtenir des conseils

Conseils pour soulager votre douleur

Soulagement naturel

Entrez dans la baignoire, prenez un bain ou une douche

Bougez, marchez, dansez, changez de position

Asseyez-vous sur un ballon d'accouchement

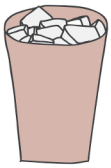
Essayez également ces conseils

- Utilisez des compresses chaudes ou froides
- Autohypnose
- Faites un exercice de respiration profonde et concentrée
- Faites-vous masser

Environnement

Mettez de la musique que vous aimez

Aromathérapie

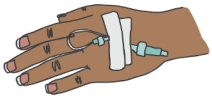


Réchauffez-vous ou rafraîchissez-vous

Essayez également ces conseils

- Distrayez-vous avec la télévision ou un film
- Éteignez les lumières
- Gardez le silence

Médicaments à l'hôpital



Médicaments par voie intraveineuse

Gaz hilarant

Périduraux

Émotionnel

Demandez de l'aide à votre assistant(e) de travail

Appelez votre accompagnatrice de naissance ou doula