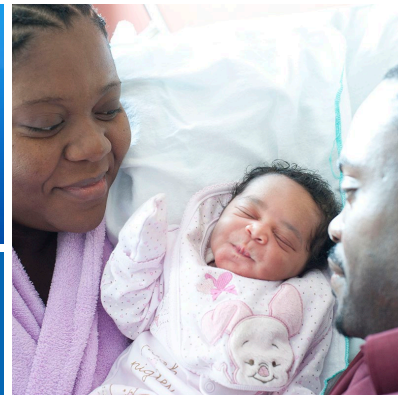


# Votre accouchement au Centre des naissances du CHUM



**Vous vous demandez comment reconnaître le début du travail, quand vous rendre à l'hôpital et quels soins vous y seront offerts? Cette fiche vous donnera des informations pour mieux préparer votre accouchement.**

## Quels signes annoncent le début du travail?

### La perte du bouchon muqueux

Ce bouchon est fait d'une matière gélatineuse qui ressemble à du blanc d'œuf. Il contient des filets de sang rosés ou plus foncés. Il sert à protéger l'utérus des infections durant la grossesse. Vous pouvez le perdre en totalité ou en partie à partir de la 35<sup>e</sup> semaine de grossesse ou seulement le jour de l'accouchement. Cela indique que le col de l'utérus se prépare à l'accouchement. Mais cela ne veut pas dire que vous allez accoucher tout de suite!



**Il n'est pas nécessaire de venir au Centre des naissances quand vous perdez le bouchon muqueux.**

### La perte du liquide amniotique

C'est le liquide dans lequel baigne votre bébé. Quand les membranes qui retiennent ce liquide lâchent, il s'écoule par le vagin. C'est ce qu'on appelle la « perte des eaux ».

Pour vérifier que vous perdez bien le liquide amniotique et pas de l'urine ou des sécrétions vaginales, mettez une serviette hygiénique et continuez vos activités pendant une heure. Si la serviette se remplit de liquide clair, rosé ou brun, il s'agit bien de liquide amniotique.



### Les contractions

L'utérus se contracte puis se relâche pour faire sortir le bébé. C'est ce qu'on appelle les contractions. Elles commencent en général doucement et augmentent peu à peu en intensité. Vous pouvez alors les ressentir dans le bas du ventre et parfois dans le dos.

Les contractions de l'utérus sont de plus en plus rapprochées et fortes à mesure que le travail progresse.

Pour vous assurer que le travail est vraiment commencé, prenez un bain chaud pendant 30 minutes. Ensuite, couchez-vous sur le côté gauche pendant 30 à 60 minutes.

Si les contractions s'espacent, diminuent ou s'arrêtent, c'est probablement un faux travail. Si elles continuent, vous êtes sans doute en début de travail.



**Il se produit souvent de fausses contractions en fin de grossesse. C'est signe que votre utérus se prépare à l'accouchement.**

## Quand dois-je aller au Centre des naissances ?

- > Dans les 2 heures suivant la perte du liquide amniotique, même si vous n'avez pas de contractions.
- > Quand vous avez de longues contractions d'au moins 45 secondes, fortes et rapprochées :
  - pour un 1<sup>er</sup> accouchement : toutes les 5 minutes depuis 2 heures
  - pour un 2<sup>e</sup> accouchement et plus : toutes les 5 minutes depuis 1 heure
- > Si vous avez un rendez-vous pour provoquer le travail ou pour une césarienne, présentez-vous à l'heure prévue.

### Rendez-vous tout de suite à l'hôpital dans les cas suivants :

- Le travail commence avant la 37<sup>e</sup> semaine.
- Vous perdez du sang au point de remplir une serviette hygiénique.
- Votre ventre reste ferme et la douleur de la contraction reste constante.
- Vous notez une diminution des mouvements du bébé.



### ATTENTION

Dans les 24 heures (ou un peu plus) suivant un examen vaginal ou une relation sexuelle, vous pouvez avoir une légère perte de sang qui va s'atténuer peu à peu. C'est fréquent et sans danger.



## Où me présenter ?

Rendez-vous directement au **9<sup>e</sup> étage du Pavillon D** du CHUM. (Vous n'avez pas à vous enregistrer à une borne avant).

Si possible, téléphonez à la salle d'accouchement **AVANT** d'aller à l'hôpital, au numéro suivant :

**> 514 890-8326**

Pensez à avoir votre carte d'assurance maladie en main. Les membres de l'équipe de soins pourront ainsi préparer votre dossier médical et votre arrivée. Ils feront aussi une évaluation de votre état au téléphone.



## À quoi dois-je m'attendre ?

### À votre arrivée

- > Une infirmière vous accueille et évalue si le travail est vraiment commencé. Si oui, vous êtes admise dans une chambre de naissance. Sinon, on vous donne des conseils et vous pouvez retourner à la maison.
- > Dans la chambre, vous pouvez parler de comment vous aimeriez que l'accouchement se déroule.

Selon l'évolution du travail, des interventions peuvent être nécessaires pour votre sécurité et celle de votre bébé. N'hésitez surtout pas à poser vos questions et à partager vos préoccupations.

### Pendant le travail

- > Une infirmière vous accompagne. Elle vérifie régulièrement vos contractions et le cœur du bébé. Le port d'un moniteur pour les suivre tout au long du travail est parfois recommandé. Pour voir l'évolution du travail, un examen du col de l'utérus est fait régulièrement.
- > Différents moyens pour soulager la douleur vous sont proposés. L'équipe de soins fait tout son possible pour respecter vos souhaits. Consultez les fiches à ce sujet :
  - [Les antidouleurs qui peuvent vous aider](#)
  - [Gérer la douleur de façon naturelle](#)

**Aucune information sur le déroulement du travail n'est donnée par téléphone à vos proches. Les membres de l'équipe de soins sont tenus à la confidentialité.**

### Pendant l'accouchement

- > Le médecin de garde qui vous accouche n'est pas nécessairement celui qui a suivi votre grossesse.
- > N'oubliez pas que le CHUM est un centre universitaire. Il peut donc y avoir des médecins résidents, des étudiants en médecine (externes) et des étudiants en sciences infirmières tout au long de votre séjour, y compris à l'accouchement.

## Que se passe-t-il après l'accouchement ?

### Dans la chambre de naissance

- > On vous invite à avoir un premier contact peau à peau avec votre bébé dès qu'il est né. Cela permet, entre autres, de faciliter la mise au sein. Voir la fiche [Le contact peau à peau : un plaisir partagé.](#)



- > On prend les signes vitaux de votre bébé (pouls, température, respiration) dans la première heure après sa naissance pour s'assurer qu'il se porte bien. S'il a besoin de soins spécialisés, on le transfère en néonatalogie.
- > On prend aussi souvent vos signes vitaux et on surveille les saignements.
- > On vous garde dans la chambre de naissance pendant environ 60 à 90 minutes avant de vous transférer en post-partum.



## Dans la chambre de post-partum

- > À ce stade, la surveillance s'espace peu à peu. Cela vous permet de vous reposer et de développer des habiletés parentales et votre lien d'attachement avec votre bébé, tout en ayant une équipe soignante à proximité.

### POUR LE BÉBÉ

- > Une ou deux heures après l'accouchement, une infirmière fait un premier examen de santé de votre bébé (respiration, couleur de la peau, température, poids, grandeur, etc.). Elle propose des traitements préventifs : un onguent antibiotique à mettre dans les yeux du bébé pour éviter une infection et une injection de vitamine K pour diminuer les risques de saignements.
- > Pour les soins du bébé, une infirmière vous aide. Profitez-en pour lui poser vos questions.



- > Un pédiatre évalue aussi l'état de santé de votre bébé. Au besoin, il lui prescrit des traitements et des consultations avant de lui permettre de sortir de l'hôpital avec vous.

### POUR LA MÈRE/LES PARENTS

- > Une infirmière vous informe et vous soutient :
  - Pour prendre soin de vous (soins du périnée, montée de lait, bien-être psychologique, etc.).
  - Pour allaiter votre bébé, ce qui est encouragé au CHUM, ou le nourrir avec une alimentation mixte ou une préparation du commerce. Notez que l'infirmière doit vous poser quelques questions avant de vous donner des préparations commerciales.
  - Pour vous préparer au retour à la maison (sommeil sécuritaire, etc.).
- > Un médecin évalue votre état de santé et vous prescrit au besoin des traitements et des consultations avant de vous permettre de quitter l'hôpital.



## À qui m'adresser pour demander de l'aide ou poser des questions?

- > Avant 20 semaines de grossesse : appelez Info-Santé au **8-1-1**.
  - > Après 20 semaines de grossesse : contactez la salle d'accouchement du Centre des naissances du CHUM :
- > **514 890-8326**



### RESSOURCES UTILES

Le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* vous a été remis lors de votre première visite médicale. Vous pouvez aussi le consulter sur Internet :  
> [inspq.qc.ca/mieux-vivre](https://inspq.qc.ca/mieux-vivre)

Pour en savoir plus sur la grossesse, l'accouchement ou le suivi, venez visiter notre site Internet.



Des vidéos, d'autres fiches et plus encore vous attendent :

[centredesnaissanceschum.com](https://centredesnaissanceschum.com)

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[chumontreal.qc.ca](https://chumontreal.qc.ca)