

Votre accouchement

Les antidouleurs qui peuvent vous aider

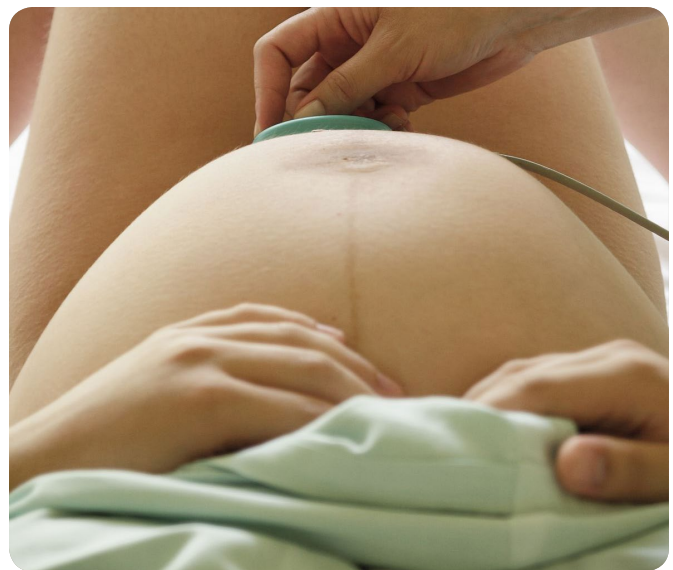


Vous vous préparez à ce moment unique qu'est la naissance de votre enfant. Ce document vous renseigne sur les médicaments qui pourraient vous être offerts, à diverses étapes du travail et à l'accouchement.

Les méthodes pour soulager la douleur : ai-je le choix?

La douleur à l'accouchement est normale : c'est signe que le travail avance. Il y a plusieurs méthodes pour la soulager ou vous aider à mieux la gérer. Voyez celles qui sont décrites dans cette fiche. La plupart du temps, l'accouchement se déroule bien et on peut choisir la ou les méthodes que l'on préfère.

En fin de grossesse, profitez de vos rendez-vous de suivi pour poser vos questions à votre médecin. N'hésitez pas à lui parler de vos craintes.



L'équipe de soins vous accompagnera de son mieux pour que tout se passe comme vous le souhaitez. Mais dans tout accouchement, il peut y avoir des imprévus.

Votre état ou celui de votre bébé peut mener l'équipe à vous conseiller une méthode précise. De plus, en cas d'urgence, des décisions devront se prendre vite. Soyez ouverte à cela.

La péridurale ou épidurale

La péridurale est un type d'analgésie qui « gèle » les nerfs dans la région du bas du dos, du ventre et du bassin. Elle permet de diminuer la douleur, tout en continuant à avoir des contractions.

Habituellement, elle est offerte durant la phase active du travail, lorsque le col de l'utérus est ouvert (dilaté) de 4 cm ou plus.

C'est un médecin anesthésiste qui doit installer la péridurale. Un tube très fin (cathéter) est placé au bas du dos par une piqûre entre deux vertèbres. Les médicaments antidouleur sont ensuite injectés par le tube. Les plus utilisés sont le fentanyl et la bupivacaïne. Ensuite, il est possible d'ajuster la dose selon vos besoins. La péridurale restera en place jusqu'à la naissance.

Quels sont les effets secondaires ?

Comme pour tout médicament, la péridurale peut entraîner des effets secondaires. Les plus fréquents sont :

- un risque plus grand de devoir aider le bébé à naître par des forceps ou une ventouse ; il s'agit de l'effet le plus fréquent
- une sensation de jambes lourdes, qui peut vous empêcher de vous lever
- un ralentissement du travail (diminution des contractions)
- un allaitement moins facile à débiter

Si vous demandez la péridurale :

- > Il se peut qu'au moment précis où vous désirez la recevoir, le médecin anesthésiologiste soit occupé à une autre urgence dans l'hôpital. Vous pourriez donc avoir à attendre. Si c'est le cas, l'équipe pourra vous offrir d'autres moyens de vous soulager en attendant.
- > Si vous avez de la difficulté à vous lever et à marcher après avoir reçu la péridurale, il demeure important de bouger un peu. Cela favorise le travail et la descente du bébé. Par exemple, variez votre position dans le lit ou demandez à changer l'inclinaison du lit.



Le gaz hilarant

Le gaz hilarant peut être offert en fin de travail. Il favorise la détente, c'est pourquoi il peut aider à contrôler la douleur de l'accouchement. Il doit être utilisé seulement durant les contractions. Ce gaz est invisible et a une légère odeur. Il s'agit d'un mélange de protoxyde d'azote et d'oxygène. L'infirmière préparera pour vous la bouteille et le masque.

Quels sont les effets secondaires ?

Le gaz hilarant peut causer des inconforts passagers. Les effets les plus fréquents sont :

- des étourdissements
- un état de demi-sommeil (sommolence)
- de la confusion



Si vous utilisez le gaz hilarant

Il est important que ce soit vous qui teniez le masque, et non la personne qui vous accompagne. Ainsi, vous pouvez décider quand l'enlever.

Tout au long du travail, vous pourrez compter sur la présence et le soutien de toute l'équipe !

Existe-t-il d'autres types d'antidouleurs ?

Il en existe d'autres, mais ils sont habituellement recommandés par l'équipe médicale dans certaines situations précises. C'est donc plus rare qu'on y ait recours. Voici deux exemples.

> Les piqûres de nalbuphine

La nalbuphine (Nubain) est un médicament antidouleur général. Les piqûres se font le plus souvent sur un bras, par l'infirmière.

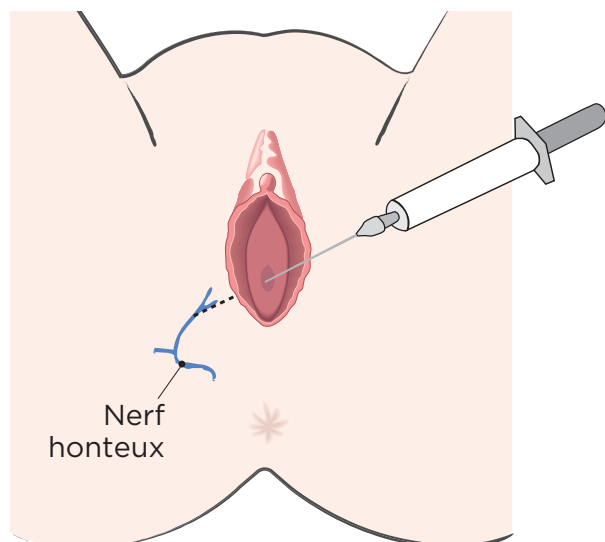
Habituellement, ce médicament est donné pendant la phase active du travail, à partir du moment où le col de l'utérus est dilaté de 4 cm ou plus. Il peut prendre de 15 à 30 minutes avant d'agir, et fait effet durant quelques heures.

Les effets secondaires possibles

La nalbuphine peut surtout causer des étourdissements et un état de demi-sommeil (sommolence) chez la mère et le nouveau-né. Vous pourriez aussi vous sentir engourdie. Ces effets sont légers et passagers.

> Le bloc honteux

Dans certaines situations, le bloc honteux peut être utilisé pour réduire la douleur dans la région du vagin. Il peut être utilisé quand le col de l'utérus est complètement dilaté. Le médecin fait une piqûre à l'intérieur du vagin pour atteindre le nerf honteux (présent dans la région du bassin et des organes génitaux). Le médicament injecté se nomme lidocaïne. Vous pourriez encore ressentir une douleur ou une pression, mais moins fortes.



Les effets secondaires possibles

La piqûre peut être un peu douloureuse et causer des bleus (hématomes) là où l'aiguille a été insérée. Il s'agit des effets les plus fréquents.

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

Si vous avez des questions, parlez-en à un professionnel de la santé à votre prochain rendez-vous, ou contactez l'infirmière de la clinique de périnatalité.

De retour à la maison, si vous vous sentez triste, si vous avez des difficultés liées au fait d'être parent ou avec votre partenaire, etc., n'hésitez pas à contacter la clinique de périnatalité.



RESSOURCES UTILES

Pour connaître les méthodes qui permettent le soulagement de la douleur sans médicament, référez-vous à la fiche [**Votre accouchement, gérer la douleur de façon naturelle.**](#)

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

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**](http://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**](http://chumontreal.qc.ca)



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Personnes-ressources et contacts

Notez les numéros de téléphone, courriels, sites internet qui peuvent vous être utiles.





Prochains rendez-vous

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

