

Votre accouchement au Centre des naissances



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^e 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^{er} accouchement : toutes les 5 minutes depuis 2 heures
 - pour un 2^e 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.



ATTENTION

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

- Le travail commence avant la 37^e 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.

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^e 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 parlerez avec l'équipe de comment vous aimeriez que l'accouchement se déroule. Écrivez vos souhaits d'avance dans l'Annexe page 5.

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](#)
- > En début de travail, vous pouvez manger et boire comme vous le désirez. Par contre, lorsque les contractions s'intensifient, nous vous conseillons de manger légèrement et de boire de petites quantités à la fois.



Pendant l'accouchement

- > L'équipe de soins est là pour vous encourager et fait tout son possible pour vous permettre d'accoucher selon vos souhaits.
- > L'épisiotomie (une petite coupure faite à l'entrée du vagin pour aider le bébé à sortir) se fait seulement en cas d'urgence.
- > Votre partenaire peut être invité à couper le cordon ombilical.
- > Si vous deviez accoucher d'urgence par césarienne, votre partenaire devrait pouvoir être présent (s'il le veut). À moins que l'équipe doive se consacrer entièrement à vos soins et à ceux de votre bébé. L'équipe fera alors tout son possible pour le tenir informé du déroulement de la césarienne.

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. 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. Le dépistage de maladies héréditaires (rares) est fait après 24 heures de vie.
- > 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 aide à :
 - prendre soin de vous (soins du périnée, montée de lait, etc.)
 - allaiter votre bébé (ce qui est encouragé au CHUM) ou le nourrir avec une alimentation mixte ou une préparation du commerce (après vous avoir posé quelques questions); une conseillère en allaitement peut vous voir au besoin
 - vous préparer au retour à la maison (sommeil sécuritaire, etc.)
- > Un médecin évalue votre état de santé avant de vous permettre de quitter l'hôpital.

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.

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**
- > Après la naissance de votre bébé, une fois de retour à la maison :
 - dans les 7 premiers jours, vous pouvez appeler à l'Unité post-partum du CHUM si vous avez des questions sur sa santé :
 - > **514 890-8426**
 - **toutefois, s'il s'agit d'une urgence : appelez le 9-1-1.** Le CHUM n'a pas de service d'urgence pour les bébés (service de pédiatrie).



RESSOURCES UTILES

Le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* :

- > inspq.qc.ca/mieux-vivre

Info-santé :

- > **8-1-1 (en tout temps)**

Dépistage sanguin et urinaire chez les nouveaux-nés :

- > quebec.ca

Dans la barre de recherche taper « Dépistage sanguin et urinaire chez les nouveaux-nés »

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

Nous aimerions connaître vos réflexions et vos souhaits pour la naissance de votre enfant. Notez-les ici. Cela vous aidera à en discuter avec nous. Nous ferons de notre mieux pour répondre à vos attentes.

Mon nom (la maman) :

Nom du proche qui sera présent :

Date prévue de l'accouchement :

Mes souhaits pour le travail

Je suis ouverte à recevoir la péridurale (« l'épidurale ») si nécessaire.

J'aimerais utiliser les méthodes suivantes pour soulager la douleur :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

En cas d'urgence

Si une césarienne est nécessaire, j'aimerais : (ex. : mon proche veut être présent ou non)

.....
.....
.....



Mes souhaits pour l'alimentation de mon bébé

- J'aimerais allaiter
- J'aimerais donner du lait commercial
- J'aimerais donner une alimentation mixte (lait maternel et lait commercial)

Mes autres souhaits (ex. : aide de mon proche, ambiance, musique, visite)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Au plaisir d'en discuter! (Vous pouvez changer vos souhaits en tout temps.)



Chaque accouchement a ses imprévus. Pour des raisons médicales, votre équipe peut vous proposer différentes interventions durant l'accouchement. S'il y a une urgence, des décisions devront être prises vite. **Il vaut mieux rester ouvert.** Nous faisons équipe avec vous pour votre bien-être et celui de votre bébé, et rien ne sera fait sans votre consentement.

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



Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.





Personnes-ressources et contacts

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





Prochains rendez-vous
