

**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'Île-de-Montréal**

**Québec** 

# RENCONTRES PRÉNATALES

Mise à jour février 2013



# Préparation à l'accouchement

# Plan des rencontres


1. Allaitement maternel
2. **Se préparer à l'accouchement**
3. Accouchement et nouveau-né

# Sommaire de la rencontre

- ❖ Se préparer à l'accouchement
- ❖ Signes et symptômes anormaux
- ❖ Comprendre et apprivoiser la douleur
- ❖ Signes précurseurs du travail
- ❖ Différence entre le vrai et le faux travail
- ❖ Quand se rendre à l'hôpital?
- ❖ Vidéo «Bonjour la vie!» (partie 1)
- ❖ Étapes du travail et de l'accouchement
- ❖ Méthodes de soulagement de la douleur
- ❖ Positions et respirations
- ❖ Rôle du conjoint
- ❖ En prévision du grand Jour

# 10 trucs pour faciliter l'allaitement

1. S'informer sur l'allaitement en période prénatale
2. Peau à peau immédiatement après la naissance
3. 1<sup>ère</sup> tétée dans l'heure qui suit la naissance
4. Connaître les signes de faim et de satiété
5. Allaiter à la demande
6. Cohabitation mère-enfant
7. S'assurer d'une bonne prise du sein
8. Éviter sucettes et biberons avant 4 à 6 semaines
9. Se faire confiance
10. Chercher du soutien



Que faites-vous pour vous  
préparer à la venue de votre  
enfant?

# Se préparer à l'accouchement

- Préparation psychologique
- Préparation physique
- Planification
  - La chambre du bébé
  - La valise
  - Le retour
- Plan de naissance
- Congé parental



# Exercices prénataux

- Demeurez active:
  - Marche
  - Natation
  - Aquaforme
  - Bicyclette
  - Vélo stationnaire
  - Ski de fond
  - Raquette



[www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)

*Vérifiez s'il y a contre-indication avec votre médecin*



# Exercices prénataux

Pourquoi est-ce important de faire de l'exercice pendant la grossesse?

Quels sont les bienfaits?



Source: [www.topsante.com](http://www.topsante.com)

# Bienfaits de l'exercice physique

- Améliore l'oxygénation et la circulation
- Diminue le stress
- Améliore le tonus musculaire
- Permet un meilleur contrôle du poids
- Préviend le diabète gestationnelle
- Améliore la posture et diminue la douleur au dos reliée à la grossesse
- Diminue l'anxiété
- Augmente l'estime de soi
- Permet une reprise des activités quotidiennes plus rapide après l'accouchement

# Rester prudente

- Si vous n'avez jamais fait d'exercices avant, éviter de commencer avant le 2<sup>e</sup> trimestre, allez-y modérément.
- Éviter de faire de l'exercice quand il fait trop chaud ou trop froid.
- Éviter les sports extrêmes

# Relaxation

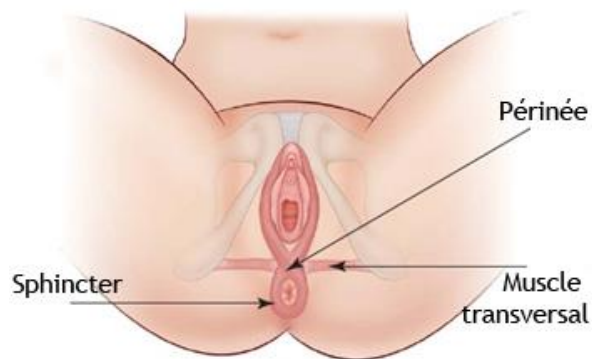
- Détente
- Yoga
- Visualisation
- Concentration
- Imagerie mentale
- Musique
- Respirations



Source: <http://www.meresetcie.com>

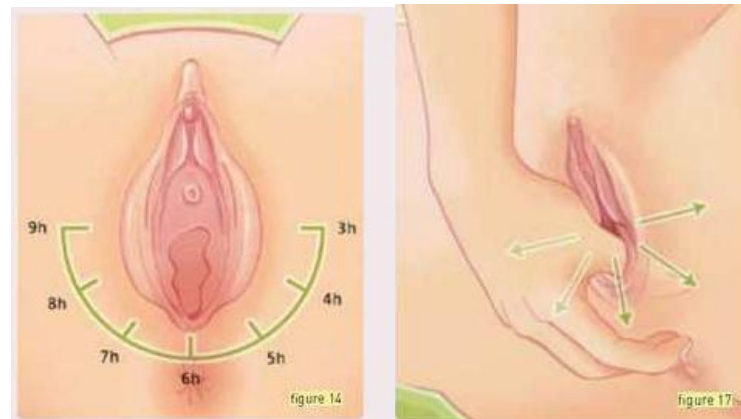
# Préparation du périnée

- Position du tailleur ou accroupie
- Exercices de Kegels



Source: [www.aufeminin.com](http://www.aufeminin.com)

- Étirements passifs



Source: <http://femme-enceinte.esprit-de-la-nature.fr>

# Signes et symptômes anormaux

- ❑ Maux de tête sévères
- ❑ Douleurs à l'estomac
- ❑ Vision embrouillée
- ❑ Bourdonnements, vertiges
- ❑ Gonflement
- ❑ Fièvre
- ❑ Vomissements
- ❑ Problèmes urinaires
- ❑ Saignements ou toutes autres pertes de liquides
- ❑ Diminution des mouvements du bébé





# «Accouchement»

Quel est le premier mot qui vous vient à l'esprit?

# Comprendre la douleur

## Peur et douleur

Si cessation de stress

### Sécrétions d'endorphines

(hormones de relaxation)

Augmentation de la détente

Abandon

Diminution de la douleur

Progression du travail

Si stress continue

### Sécrétion d'adrénaline

(hormone du stress)

Augmentation des tensions et des résistances

Panique

Démission

Augmentation des interventions



# Apprivoiser la douleur

Qu'est-ce qui contribue à ↑ la douleur?

Qu'est-ce qui contribue à ↓ la douleur?



Source: <http://www.maternite-grossesse.fr/>


# Perception de la douleur

## Facteurs augmentant la douleur

- L'anxiété, la peur, le stress
- La fatigue
- La faim
- La solitude
- La lumière
- Le va-et-vient
- L'ignorance de ce qui se passe
- Un environnement étranger, froid ou hostile

## Facteurs diminuant la douleur

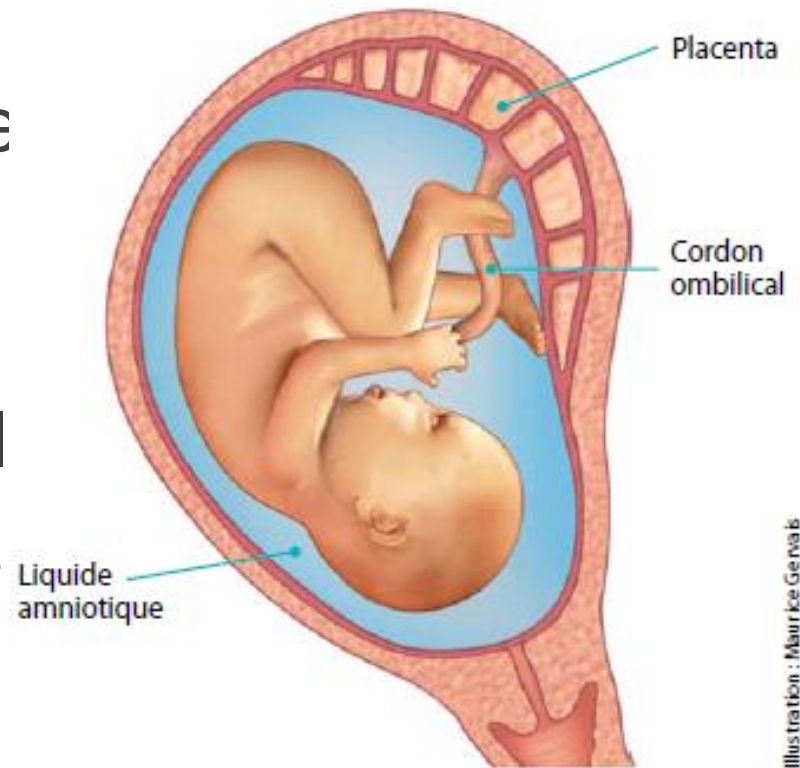
- Trouver un sens à la douleur pour mieux l'accepter
- Accueillir la douleur plutôt que d'y résister, lâcher prise
- Trouver sa respiration
- L'eau, la chaleur
- Le toucher, le massage
- L'intimité
- La communication et la confiance
- Une bonne information
- Le contact continu avec une personne familière
- Le fait d'être active
- Être dans un environnement familier et confortable
- Rester dans l'instant présent et prendre les contractions une à une



Lors des rencontres prénatales, on essaie de vous donner de l'information afin de vous permettre de diminuer le stress face à l'inconnu.

# Signes précurseurs du travail

- Engagement du bébé
- Faux travail
- Perte du bouchon muque
- Regain d'énergie
- Modification du fonctionnement intestinal
- Rupture des membranes



# Différence entre le vrai et le faux travail

## Vrai travail

- ❑ Les contractions sont régulières
- ❑ L'intervalle entre les contractions diminue graduellement
- ❑ La durée et l'intensité des contractions augmentent
- ❑ La douleur commence dans le dos et irradie vers le ventre
- ❑ La marche accentue l'intensité de la douleur
- ❑ L'effacement et la dilatation du col progressent

## Faux travail

- ❑ Les contractions sont irrégulières
- ❑ L'intervalle demeure irrégulier
- ❑ La durée et l'intensité sont variables
- ❑ La douleur est généralement abdominale
- ❑ La marche diminue la douleur ou n'a pas d'effet
- ❑ La dilatation du col ne progresse pas

# Quand se rendre à l'hôpital?

- Vos contractions sont régulières à toutes les 5 minutes ou moins (10 min. pour un 2<sup>e</sup> bébé ou si vous habitez à plus de 30 min. de l'hôpital)
- Vos membranes sont rompues;
- Vous perdez du sang;
- Vous ne sentez pas votre bébé bouger



Source: <http://www.lunion.presse.fr>

Source: Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, p.14

*Aviser l'hôpital de votre venue*

# Vidéo «Bonjour la vie!» 1<sup>ère</sup> partie

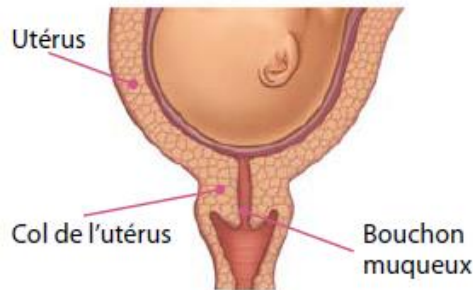


Source: <http://www.charlesmarsan.com>

# Étapes du travail et de l'accouchement

1. Phase de latence
  2. Phase active
  3. Phase de transition
  4. Phase d'expulsion
  5. Phase du décollement du placenta
- 1<sup>er</sup> stade
- 2<sup>e</sup> stade
- 3<sup>e</sup> stade

## OUVERTURE DU COL DE L'UTERUS



Pendant la grossesse.  
Le col est fermé et épais.



Au début du travail.  
Le col est aminci  
(on dit aussi effacé).



Pendant le travail.  
Le col s'ouvre (se dilate).



À la fin du 1<sup>er</sup> stade.  
Le col est complètement  
dilaté (10 cm).

Illustrations: Maurice Gervais



# Étapes du travail et de l'accouchement

## 1. Phase de latence

- Phase la + longue ~ 6 à 8 hrs
- Dilatation du col: ad 3 cm
- Fréquence: 5 à 20 min.
- Durée: 30 à 45 sec.



Au début du travail.  
Le col est aminci  
(on dit aussi effacé).

# Arrivée à l'hôpital

- Admission
- Moniteur fœtal
- Tests de laboratoire
- Évaluation par un résident ou un md
- Toucher vaginal



# Étapes du travail et de l'accouchement

## 2. Phase active

- Dilatation du col: de 3 à 7 cm
- Fréquence: 2 à 4 min.
- Durée: 60 sec.



Pendant le travail.  
Le col s'ouvre (se dilate).

# Étapes du travail et de l'accouchement

## 3. Phase de transition

- Dilatation du col: 7 cm à 10 cm
- Fréquence: 2 à 2<sup>1/2</sup> min.
- Durée: 70 à 90 sec.

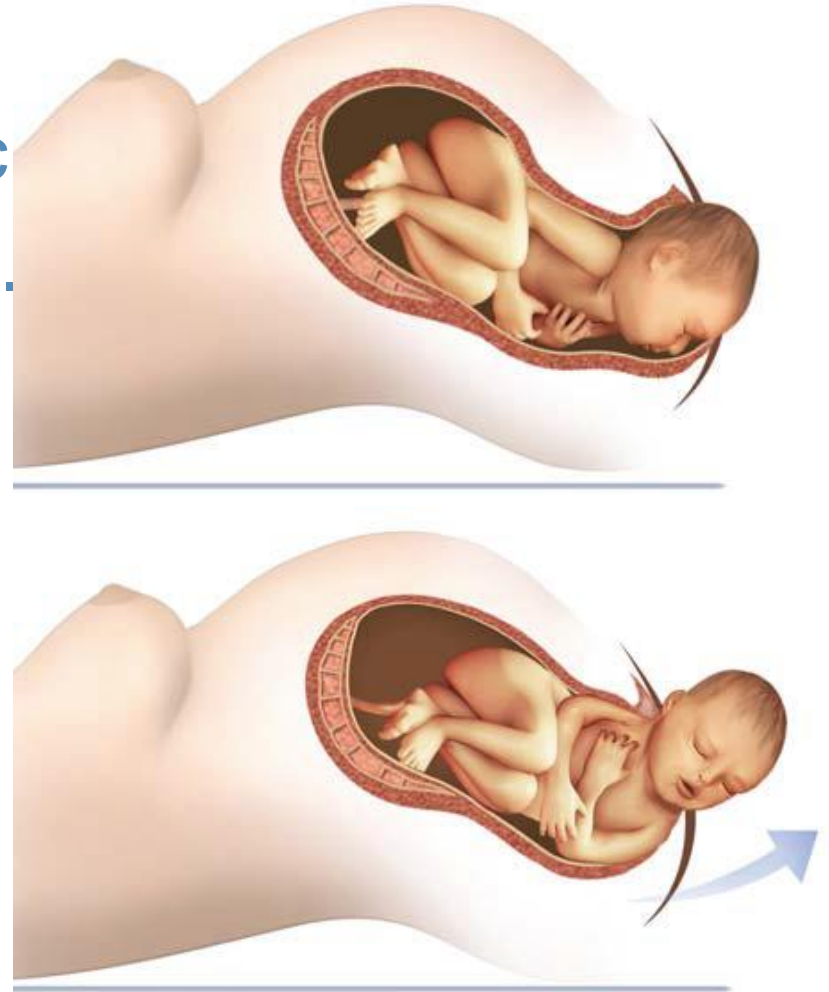


À la fin du 1<sup>er</sup> stade.  
Le col est complètement  
dilaté (10 cm).

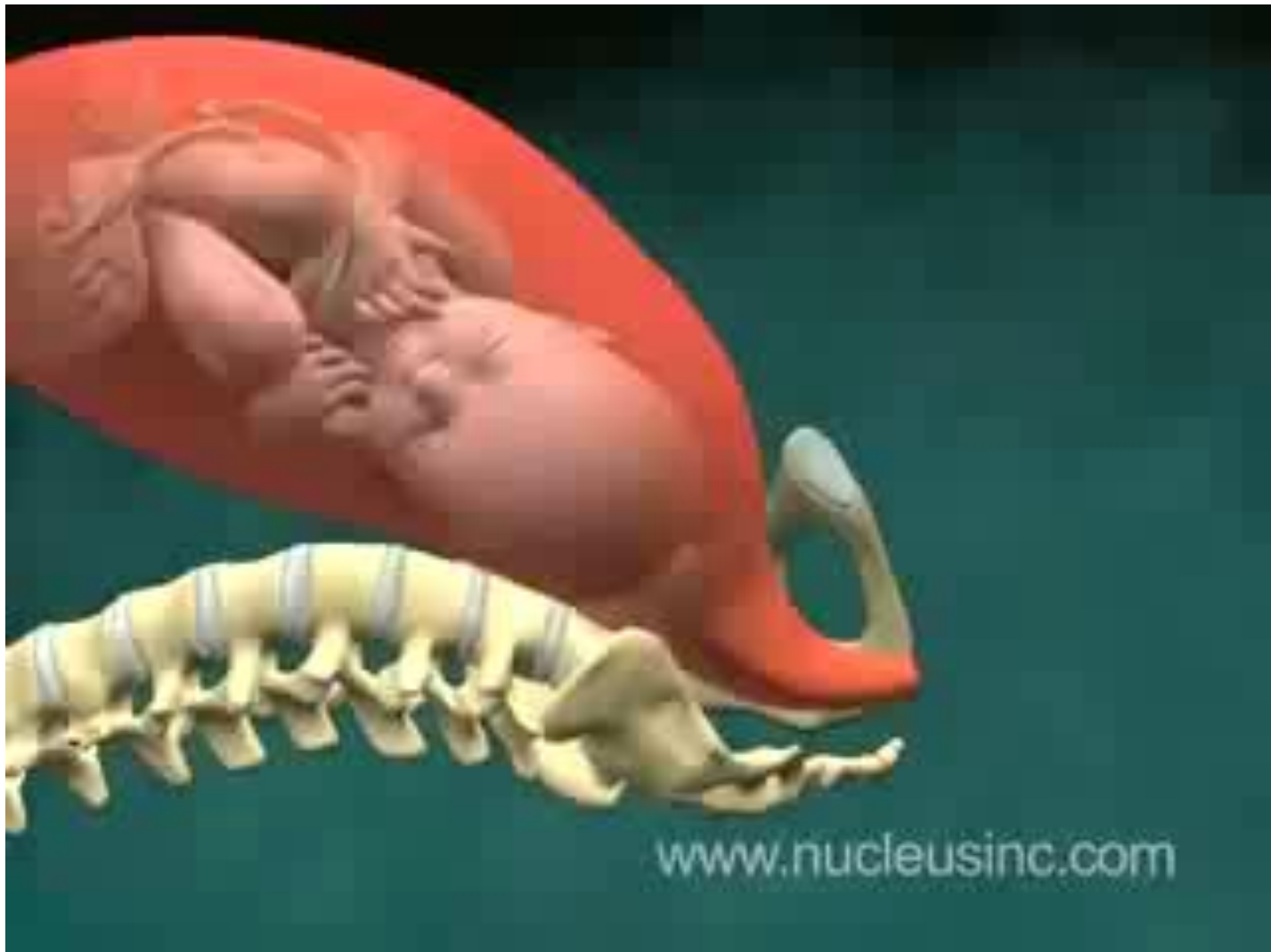
# Étapes du travail et de l'accouchement

## 4. Phase d'expulsion

- Dilatation du col: 10 cm
- Fréquence: 3 à 5 min.
- Durée: 60 sec.



# Trajet du bébé



# Étapes du travail et de l'accouchement

5. **Phase du décollement du placenta**
  - 5 à 20 min. après la naissance



Source: Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, 2013, p.185

# Pour vous aider à apprivoiser la douleur

- Ballon
- Bain
- Massage
- Visualisation, Imagerie
- Positions
- Respirations
- Méthode Bonapace
- Acupuncture
- HypnoNaissance
- Moyens médicaux (à la prochaine rencontre)



Source: <http://www.famili.fr>



# Positions pendant le travail

DEBOUT



ASSISE



ACCROUPIE



À GENOUX



# Bien respirer pour...

- Favoriser la détente durant la grossesse, le travail et l'accouchement
- Bien oxygéner la mère et le fœtus durant les contractions
- Diminuer l'appréhension, la tension et, ce faisant, la douleur durant les contractions
- Aider à garder le contrôle et à relaxer pour mieux vivre une période intense et difficile

Types de respirations	But	Technique	Quand
Respiration abdominale	<p>Soulever les muscles abdominaux pour diminuer la pression sur l'utérus</p> <p>Favoriser la détente</p>	<p>Inspirez lentement par le nez puis expirer très lentement par la bouche (6-8 sec)</p>	<p>Durant les contractions et pour favoriser la détente</p> <p>Respiration privilégiée pour la durée du travail</p>
Respiration soufflante	<p>Cette respiration demande de la concentration, ce qui peut faire diversion à la douleur</p>	<p>Elle doit se faire lentement</p> <p>Respiration abdominale suivi d'une inspiration superficielle par le nez</p> <p>Expirez en soufflant par petits coups</p>	<p>Lorsque les contractions sont très fortes et que la respiration abdominale ne vous aide plus.</p>

# En prévision du grand Jour

- Faire le trajet maison – hôpital;
- N'oubliez pas votre livre «Mieux Vivre avec notre enfant»
- Carte d'assurance maladie et carte d'hôpital
- Siège d'auto
- Prévoir de l'argent pour un taxi;
- Prévoir une gardienne pour les enfants;

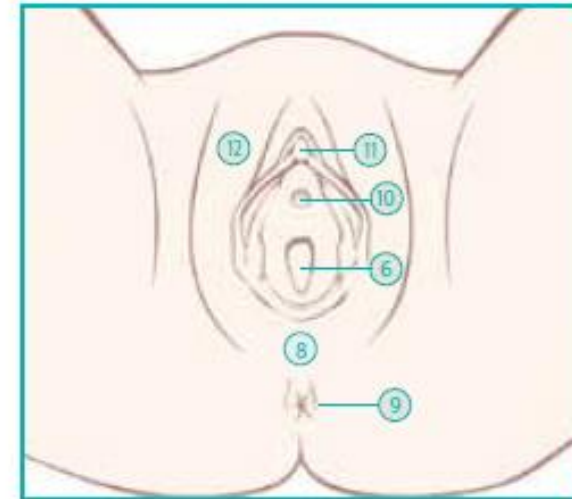
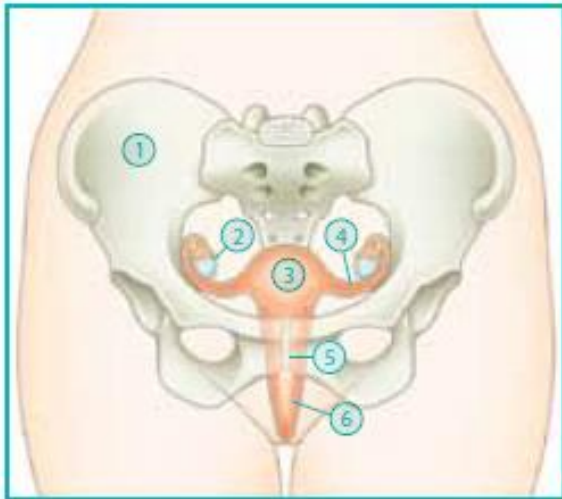
# Rôle du conjoint

- Assister la mère pour:
  - La détente
  - Les respirations
  - Les changements de position
  - Faire le lien entre la mère et le personnel
- Supporter physiquement:
  - Massages
  - Caresses
  - Effleurements
  - Pressions



Source: <http://www.afpsud91.org>

# Anatomie de la femme



Source: Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, 2013,

# Références

ASSS Capitale-National. (2006). *Rencontres prénatales*.

Dussault, J. (1986). *Respirations et positions d'accouchement*. Les Éditions de l'Homme.

Institut national de santé publique du Québec. (2013). *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, guide pratique pour les mères et les pères*. Repéré à <http://www.inspq.qc.ca/MieuxVivre/consultation.asp>

London, M., Ladewig, P. et Davidson, M. R. (2010). *Soins infirmiers en périnatalité* (4<sup>e</sup> éd.). ERPI.