

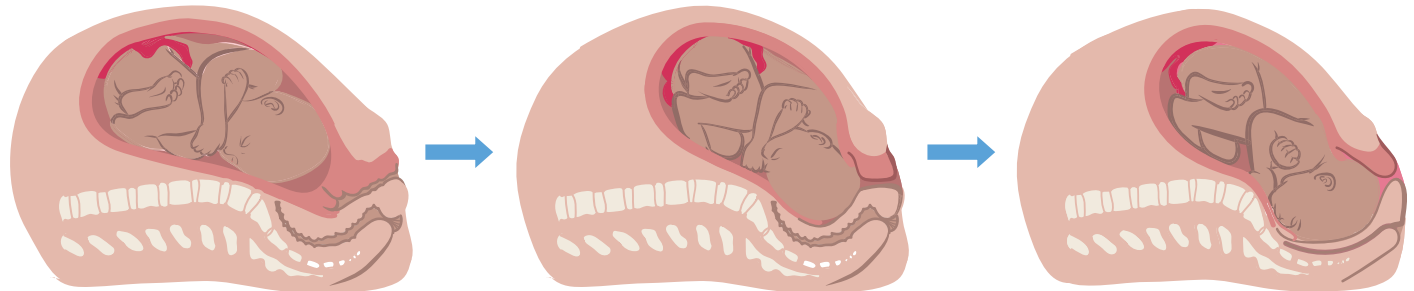
Combien de temps dure le travail?

Le travail est différent chez chaque personne. En moyenne, il peut durer de quelques heures à quelques jours.

Voici les 4 stades du travail et de l'accouchement :

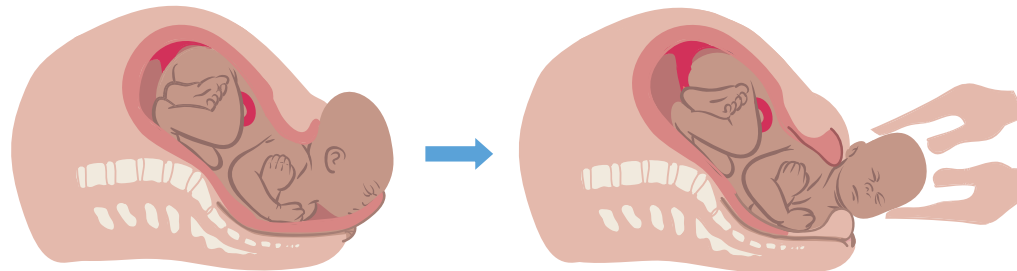
1^{er} stade

Vous êtes en pré-travail, puis en travail actif. Le col de votre utérus s'assouplit et s'amincit (« s'efface ») et s'ouvre (« se dilate »). La tête de votre bébé descend jusqu'à votre bassin pendant que vous respirez pendant les contractions.



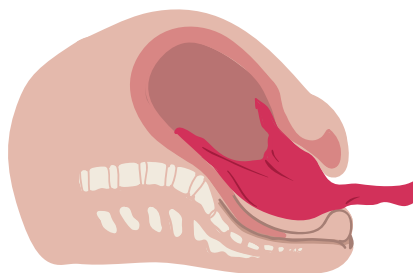
2^e stade

Votre col de l'utérus est complètement dilaté. Vous poussez pendant les contractions, plutôt que de respirer pendant celles-ci. Votre bébé est né.



3^e stade

Tenez votre bébé peau à peau. Il peut téter au sein ou à la poitrine ou se blottir contre votre sein ou votre poitrine. Le placenta est expulsé.



4^e stade

Dans les premières heures suivant la naissance, vous pouvez avoir un contact peau à peau avec votre bébé, jusqu'à la fin de sa première tétée ou aussi longtemps que vous le souhaitez. Pendant la première heure, le contact peau à peau doit être constant. Votre partenaire ou votre personne de soutien peut le faire si vous n'êtes pas en mesure de le faire. Votre bébé peut également être prêt à téter votre sein ou votre poitrine.

