

### Comment saurez-vous que le travail est commencé?

Il est facile de confondre le pré-travail et le travail actif. Dans les deux cas, vos contractions pourraient entraîner de l'inconfort. Or, il existe des différences très claires entre les deux :

Pré-travail	Travail actif
<p><b>Contractions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• irrégulières</li> <li>• d'une durée variable</li> <li>• toujours de la même intensité, mais peuvent devenir moins importantes</li> <li>• sensation dans le bas-ventre, pouvant ressembler à des crampes menstruelles</li> <li>• plus inconfortantes quand vous bougez, peuvent diminuer lorsque vous changez de position</li> <li>• vous permettent encore de parler</li> </ul>	<p><b>Contractions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• régulières</li> <li>• de plus en plus longues</li> <li>• de plus en plus intenses</li> <li>• sont dans le ventre, le bas du dos ou les cuisses</li> <li>• continues, que vous soyez en mouvement ou au repos, peuvent vous obliger à vous arrêter et à respirer</li> <li>• plus difficile de parler</li> <li>• respirer pendant les contractions devient plus difficile</li> </ul>
Le col de l'utérus s'amincit (« s'efface ») et se ramollit, et reste fermé ou s'ouvre (« se dilate ») juste un peu.	Le col de l'utérus continue à s'amincir et à s'ouvrir.
Il peut y avoir ou non des pertes rosâtres (« signe ») ou des fuites provenant de la poche amniotique lorsque vous perdez les eaux.	Il peut y avoir des pertes rosâtres (« pertes ») ou des fuites provenant de la poche amniotique lorsque vous perdez les eaux.
Le pré-travail peut s'arrêter et recommencer, et peut durer de plusieurs heures à plusieurs jours. Si vous êtes en bonne santé et présentez peu de risques, rester chez vous est généralement la meilleure solution.	Les techniques d'adaptation ne fonctionnent pas aussi bien. Vous avez besoin d'une assistance supplémentaire



### HISTOIRES DE FAMILLES

« Quand le travail de Michelle a commencé, nous étions confus. Elle a été éveillée toute la nuit du dimanche, avec des contractions, puis elle s'est endormie le matin et tout s'est arrêté. Durant toute la journée, ça recommençait puis ça s'arrêtait. Elle est demeurée éveillée une bonne partie de la nuit de lundi, avec des contractions et un peu de pertes. Encore une fois, tout s'est arrêté après un petit déjeuner et un bain. Mardi, elle s'est rendue à l'hôpital, épuisée, et notre fils est né tard dans la soirée. »



### À ESSAYER

Prenez une douche. Si vous êtes en pré-travail, vos contractions vont probablement ralentir et devenir moins longues. Ou encore, essayez de dormir ou de vous distraire en faisant une autre activité. Si vous y parvenez dans les deux cas, il est probable que vous soyez en pré-travail. Vous reposer maintenant vous aidera à accumuler de l'énergie pour le travail actif.

## Se détendre en vue du travail

Exercez-vous maintenant à maîtriser ces techniques de relaxation afin de savoir lesquelles seront les plus efficaces pour vous détendre quand le travail commencera :

**Concentration sur un point** – Fixez du regard quelque chose ou quelqu'un afin de vous concentrer sur autre chose que la douleur.

**Visualisation** – Pensez à un lieu ou à une chose qui vous détend et vous sécurise.

**Hydrothérapie** – Allongez-vous dans la baignoire ou installez-vous sous la douche pendant le pré-travail, pour vous reposer et vous sentir à l'aise. N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau.

**Massage** – Entre les contractions, effectuez des mouvements légers et réguliers sur le ventre, appuyez sur le bas du dos ou pressez et relâchez les zones tendues. Demandez à votre partenaire de vous masser (n'oubliez pas de lui dire ce qui vous fait du bien) ou faites-le vous-même.

**Relaxation complète** – Contractez puis relâchez chaque membre de votre corps, tour à tour. Gardez les muscles tendus durant 3 à 5 secondes. Inspirez en tendant les muscles, puis expirez en les relâchant.



### CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Lisez attentivement cette section pour savoir comment utiliser des techniques comme le massage pour aider votre partenaire durant le travail. Apprenez ensemble à maîtriser les techniques de relaxation et de respiration durant la grossesse. Durant le travail, encouragez votre partenaire et félicitez-la pour ses efforts.

## La respiration pendant le travail

Utiliser les bonnes techniques de respiration durant le travail peut vous aider à vous détendre, à concentrer votre attention, à soulager votre douleur et à assurer une bonne circulation d'oxygène entre vous et votre bébé. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de respirer pendant le travail. Essayez différentes méthodes pour trouver celle qui vous convient le mieux.

**Respirations lentes** – Inspirez par le nez et expirez par la bouche, à environ la moitié de la cadence habituelle. Gardez les épaules bien détendues.

**Respirations légères** – Inspirez puis expirez légèrement par la bouche, deux fois plus vite que la normale. Quand une contraction diminue, reprenez les respirations lentes. Quand la contraction cesse, respirez profondément. Terminez par un long soupir pour mieux vous détendre.

**Breve retenue de la respiration** (deuxième stade du travail) – Retenez votre souffle pendant un court instant pendant que vous poussez.

**Halètement** (deuxième stade du travail) – Levez le menton, gardez la bouche légèrement ouverte, puis inspirez et expirez rapidement, comme un chien essoufflé. Cette technique va vous aider à mieux contrôler votre réflexe de poussée, et la tête de votre bébé pourra sortir en douceur.

### C'est quoi... une contre-pression?

Pression ferme et constante exercée sur le bas du dos, la hanche ou toute autre zone douloureuse. Votre partenaire peut exercer cette pression avec sa main (demandez-lui de s'entraîner à l'avance) ou vous pouvez vous appuyer sur une serviette enroulée, sur une balle de tennis ou un mur.



### À ESSAYER

Pensez à la préparation au travail comme à un entraînement pour le marathon : établissez votre rythme, buvez de l'eau, pratiquez les techniques de relaxation et de respiration en vue de l'accouchement, afin d'être bien entraînée le moment venu.



## Les positions confortables pour le travail

Essayez de rester en mouvement et détendue. Et en restant debout, vous contribuerez à ouvrir votre col de l'utérus et à mettre votre bébé dans la meilleure position pour la naissance.

### 1<sup>er</sup> stade du travail :

#### Marche

Efficace pour :

- faire descendre le bébé vers le bassin
- soulager les maux de dos

#### Debout

Efficace pour :

- soulager les maux de dos

Balancer les hanches, penchez-vous vers l'avant et appuyez-vous contre quelque chose ou exercez une contre-pression.

### 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> stades du travail :

#### Assise le corps droit

Efficace pour :

- détendre les muscles fessiers en vue de la poussée
- changer de position pour se reposer de la position debout
- être en position confortable si votre fœtus est surveillé électroniquement

Assoyez-vous, par exemple, sur le siège de toilette.

#### Position semi-assise

Efficace pour :

- vous reposer un peu
- somnoler entre les contractions

Penchez-vous vers l'avant, appuyez-vous contre votre partenaire, qui vous massera le dos.

#### Ballon de naissance

Efficace pour :

- faire descendre le bébé vers le bassin

Penchez-vous sur le ballon en position à genoux ou assoyez-vous sur le ballon pendant qu'une autre personne vous aide à garder votre équilibre. Évitez d'utiliser ce genre de ballon si votre corps est rendu glissant par de l'huile ou de la lotion pour le corps.

#### Ballon cacahuète

Efficace pour :

- faire descendre le bébé vers le bassin

À utiliser à la place d'un ballon de naissance si vous êtes allongée dans votre lit afin de vous soutenir dans différentes positions.



#### Agenouillée (« à quatre pattes »)

Efficace pour :

- réduire la pression sur les hémorroïdes
- soulager les maux de dos
- mettre votre bébé dans la position idéale pour l'accouchement

Penchez le corps sur une chaise ou contre un lit pour réduire la pression sur vos mains et vos poignets. Faites des exercices de bascule du bassin. À genoux, penchez-vous sur un meuble pendant que votre partenaire vous masse le dos ou exerce des contre-pressions. Peut également être pratiqué sous la douche ou sur un tapis de yoga.

#### Allongée sur le côté

Efficace pour :

- alterner avec la marche au cours du premier stade du travail
- utiliser pendant l'accouchement
- avoir une position sécuritaire si vous avez pris des médicaments contre la douleur ou que vous recevez une anesthésie péridurale (épidurale)
- soulager la pression sur les hémorroïdes et vos fesses

Assurez-vous que votre jambe supérieure est bien soutenue afin que vous puissiez vous détendre entre les contractions.

#### Accroupie

Efficace pour :

- faire descendre le bébé vers le bassin

Assurez-vous d'avoir quelqu'un pour vous soutenir. Utilisez une barre d'accroupissement ou un tabouret. Ou essayez de vous appuyer contre un partenaire ou demandez-lui de vous enlacer pour permettre à vos jambes de se reposer. Gardez les pieds à plat. Changez de position entre les contractions. Si vous avez subi une péridurale, la position accroupie peut ne pas être sans danger.