

Partagez Article

X



Est-ce aujourd'hui le grand jour? Plans de naissance et signes annonçant le début du travail

Voici une description de ce qui commence au troisième trimestre et qui dure jusqu'à votre accouchement.

<https://www.nestlebaby.ca/fr/cest-aujourd'hui-le-grand-jour-plans-de-nais...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Est-ce aujourd'hui le grand jour? Plans de naissance et signes annonçant le début du travail

Voici une description de ce qui commence au troisième trimestre et qui dure jusqu'à votre accouchement.

Dimanche, juillet 30th, 2017

- ^[5]
- [Imprimez](#) ^[1]
- [Partagez](#)

Surveillez votre troisième trimestre

Pendant le dernier trimestre de votre grossesse, vous commencerez à voir votre médecin ou sage-femme toutes les deux semaines. Après la 36^e semaine, vous les verrez probablement une fois par semaine (la

fréquence des visites prénatales est variable).

Votre fournisseur de soins:

- Surveillera votre prise de poids.
- Surveillera votre tension artérielle.
- Analysera votre diabète gestationnel [6] entre les 24^e et 28^e semaines.
- Vérifiera le sucre et les protéines présents dans votre échantillon.
- Continuera d'écouter le cœur de votre bébé. (Trop génial!)
- Vérifiera la taille et la position de votre utérus, et de votre bébé, en palpant et en mesurant votre abdomen, et en recourant éventuellement aux ultrasons.

Selon votre indice de masse corporelle avant la grossesse (il suffit de poser la question à votre médecin), vous devriez viser une prise de poids de 0,4 kg ($\frac{3}{4}$ lb) par semaine durant le troisième trimestre.

Suggested Reading



ors de votre septième

[7]



ors de votre huitième



[8]

Créez votre plan de naissance

Rédiger un plan de naissance peut rendre votre travail et votre accouchement encore plus organisé et significatif.

Cet accord informel représente une entente entre votre partenaire, votre fournisseur de soins et vous-même, qui tient compte de vos préférences en ce qui a trait aux éléments suivants:

- L'endroit choisi pour le travail et l'accouchement.
- Les techniques de gestion de la douleur.
- Le choix de l'anesthésie.
- Le choix des personnes dont vous souhaitez la présence durant l'accouchement.
- Les décisions concernant le mode d'alimentation.

Avant de mettre la touche finale à votre plan, parlez avec votre fournisseur de soins, votre éducateur prénatal, vos amis et les membres de votre famille pour en savoir plus au sujet des différentes procédures qui peuvent accompagner votre travail et votre accouchement. De plus, si tant est que vous accouchiez normalement et sans complications, confirmez auprès de votre fournisseur de soins qu'il respectera votre plan.

Vous n'êtes pas sûre de la forme que devrait prendre votre plan de naissance? De nombreux hôpitaux offrent maintenant des modèles de plan de naissance. Vous pouvez aussi lire nos [conseils pour choisir votre équipe de naissance](#). [9]

Choisissez le lieu de votre accouchement

Arrivée au dernier mois de votre grossesse, vous devriez avoir décidé du meilleur endroit où accoucher en fonction des discussions que vous avez eues avec votre fournisseur de soins. **Plusieurs options s'offrent à vous, parmi lesquelles l'hôpital, une maison de naissance et votre domicile.**

Cette décision sera probablement influencée par l'estimation que fera votre médecin de votre accouchement, à savoir s'il prévoit un accouchement normal et sans complications.

Soyez parée à toute éventualité

Pour que les choses se passent le mieux possible, examinez attentivement les questions suivantes avant l'arrivée prévue de votre bébé.

- Dans quelle mesure pourrez-vous joindre facilement la personne qui doit vous soutenir pendant l'accouchement lorsque la période de travail commencera?
- Comment prévoyez-vous de vous rendre à l'hôpital ou à la maison de naissance?
- Qui vous y conduira? (Vous ne devriez pas conduire vous-même!)
- À quelle distance l'hôpital est-il situé?
- Combien de temps faut-il pour vous y rendre?
- Où allez-vous vous stationner?
- Devez-vous vous inscrire au préalable à l'hôpital?
- Qui va s'occuper de vos enfants à la maison?
- Avez-vous des animaux de compagnie dont il faudra s'occuper en votre absence?

Connaissez les signes annonciateurs de votre travail

Demandez à votre médecin comment reconnaître le début du travail (ce n'est pas facile); il peut vous donner les conseils suivants:

- Vous pouvez constater **un écoulement épais appelé «expulsion du bouchon muqueux»**, ce qui signifie probablement que le bouchon muqueux qui fermait le col de l'utérus est expulsé (cela peut toutefois se produire plusieurs jours avant que le travail commence vraiment).
- Vous pourriez faire partie du pourcentage de femmes qui **«perdent les eaux»**, ce qui correspond en fait à la rupture du sac de liquide amniotique qui enveloppe votre bébé.
- Vous pouvez ressentir des contractions d'entraînement ou de pré-travail.

Reconnaissez les contractions: contractions d'entraînement ou de pré-travail

Tout au long du dernier trimestre de leur grossesse, de nombreuses femmes connaissent des contractions d'entraînement ou de pré-travail qui:

- Durent chacune environ 30 secondes.
- Ne suivent aucun schéma.
- Peuvent s'atténuer ou disparaître pendant un certain temps.
- Cessent généralement si elles se lèvent pour marcher un peu.
- N'ont pas les mêmes effets que les contractions du véritable travail durant l'accouchement (bien qu'il s'agisse de véritables contractions).
- Ne sont pas des douleurs liées au travail.
- Semblent avoir pour but «d'exercer» l'utérus (pour le tonifier et le préparer à travailler dur à l'arrivée du grand jour).
- Sont responsables du «faux» travail.

Lorsque vous avez l'impression que ces contractions sont plus fortes que d'habitude, vous êtes peut-être sur le point de commencer le travail.

Reconnaissez les contractions: le travail!

Les contractions de travail sont (préparez-vous) annonciatrices du travail; elles:

- S'intensifient progressivement peu à peu.
- Deviennent régulières au point que vous pouvez les prévoir.
- Peuvent durer de 30 à 70 secondes à de brefs intervalles de 5 minutes ou moins.

Téléphonez

Ces signes du travail doivent être suivis d'un appel à votre médecin:

- **Vous voyez un «écoulement muqueux»** ou un écoulement de mucus teinté de sang expulsé du vagin.
- **Vous perdez les eaux**, qui s'écoulent brutalement ou en filet.
- Vous ressentez des contractions à intervalles réguliers, lesquels sont de plus en plus rapprochés.
- **L'intensité des contractions s'accroît progressivement.**
- Vous ressentez une gêne dans le dos et l'abdomen.

Selon la distance que vous devez parcourir, votre médecin vous dira probablement de vous rendre à l'hôpital ou à la maison de naissance dès que vos contractions utérines se répètent à un intervalle inférieur à 5 ou 6 minutes et qu'elles persistent depuis au moins une heure.

Il est très courant que pour leur premier accouchement, les mamans se présentent à l'hôpital avant que le vrai travail ait commencé; alors ne soyez pas embarrassée si vous êtes renvoyée chez vous après vous être déplacée. Voyez-le comme une séance d'entraînement!

[Pour en savoir plus](#) ^[10]

URL source: <https://www.nestlebaby.ca/fr/cest-aujourd'hui-le-grand-jour-plans-de-naissance-et-signes-annoncant-le-debut-du-travail>

Liens

[1] <https://www.nestlebaby.ca/fr/cest-aujourd'hui-le-grand-jour-plans-de-naissance-et-signes-annoncant-le-debut-du-travail>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/cest-aujourd'hui-le-grand-jour-plans-de-naissance-et-signes-annoncant-le-debut-du-travail&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/offset_comp_223074.jpg&description=ce aujourd'hui le grand jour? Plans de naissance et signes annonçant le début du travail](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/cest-aujourd'hui-le-grand-jour-plans-de-naissance-et-signes-annoncant-le-debut-du-travail&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/offset_comp_223074.jpg&description=ce%20aujourd'hui%20le%20grand%20jour%3F%20Plans%20de%20naissance%20et%20signes%20annoncant%20le%20debut%20du%20travail)

[3] <https://twitter.com/share?text=Est-ce%20aujourd'hui%20le%20grand%20jour%3F%20Plans%20de%20naissance%20et%20signes%20annoncant%20le%20debut%20du%20travail>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.ca/fr/cest-aujourd'hui-le-grand-jour-plans-de-naissance-et-signes-annoncant-le-debut-du-travail>

[5] <https://www.nestlebaby.ca/fr/printpdf/1304811>

[6] <https://www.nestlebaby.ca/fr/diabete-gestationnel-et-grossesse>

[7] https://www.nestlebaby.ca/fr/les-symptomes-du-septieme-mois-de-grossesse?utm_source=internal&utm_medium=inreadpushv2

[8] <https://www.nestlebaby.ca/fr/https>

[9] <https://www.nestlebaby.ca/fr/votre-equipe-daccompagnement-pendant-et-apres-la-grossesse>

[10] <https://www.nestlebaby.ca/fr/javascript%3A%3B>