Centre de ressources Meilleur départ – Programme d'éducation prénatale

Accouchement et naissance

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health nexus santé

Casse-tête

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Ce qui se passe à la fin de la grossesse

Changements communs :

- ↑ Production de colostrum.
- ↑ Fréquence des contractions du pré-travail.
- ↑ Mucus cervical (décharge vaginale).
- Détente des os du bassin.
- Perte du bouchon muqueux.

Vous préparer au travail et à l'accouchement

Durant les derniers mois:

- Allez à vos cours prénataux.
- Discutez de votre plan de naissance.
- Informez-vous sur l'allaitement et le contact peau à peau.
- Faites une liste de numéros de téléphone.
- Planifiez votre congé de maternité.

Vous préparer à l’arrivée de votre bébé

Durant les derniers mois:

- Empruntez / achetez ce dont vous avez besoin.
- Demandez de l’aide à vos proches.
- Préparez l’endroit où votre bébé dormira.

Faire votre valise

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Natasha et Michel

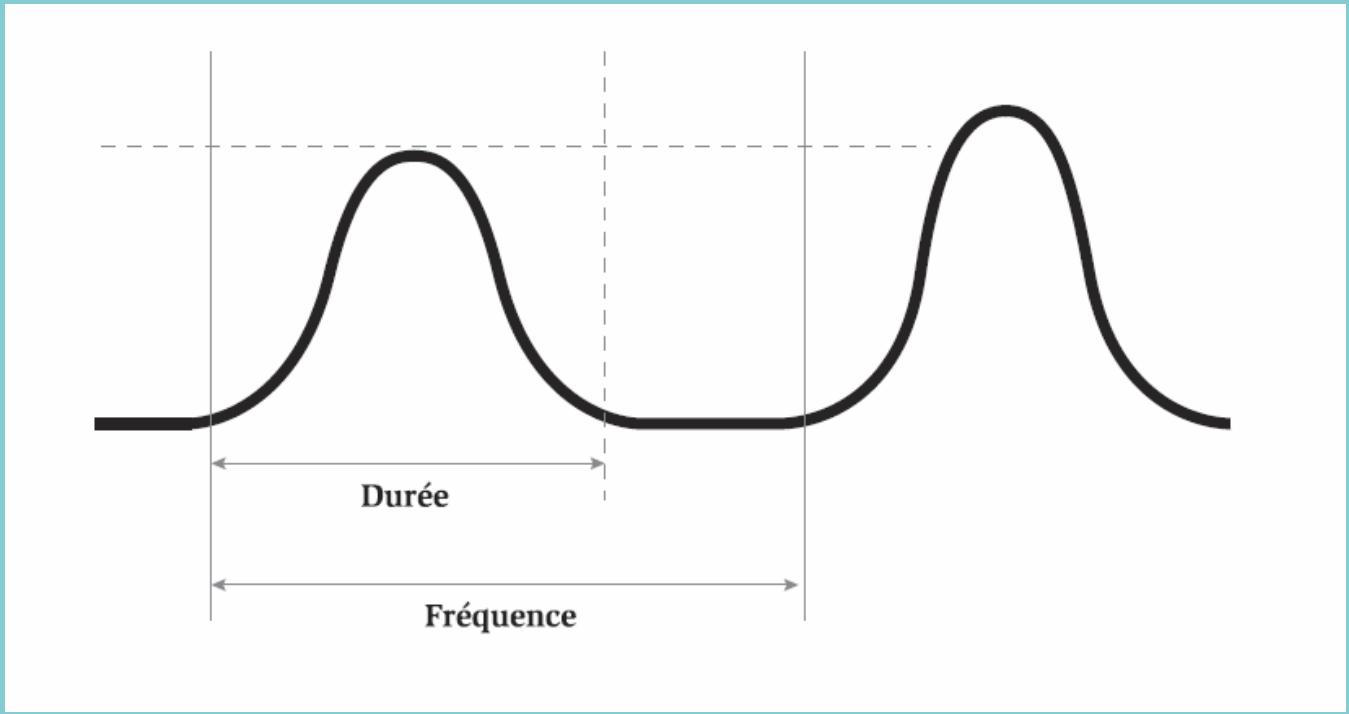
Ai-je vraiment commencé le travail?

Contractions pré-travail	Travail véritable

Ai-je vraiment commencé le travail?

Contractions pré-travail	Travail véritable
Ne deviennent pas plus fortes.	Deviennent de plus en plus fortes.
Sont irrégulières.	Sont régulières et se rapprochent.
Partent lorsque vous marchez.	Deviennent plus fortes lorsque vous marchez.
Semblent plus fortes vers l'avant.	Peuvent commencer vers l'arrière et se déplacer vers l'avant.
Pas d'écoulement rosé. Tendent a cesser au repos.	Habituellement, il y a des écoulements rosés.

Calculer les contractions

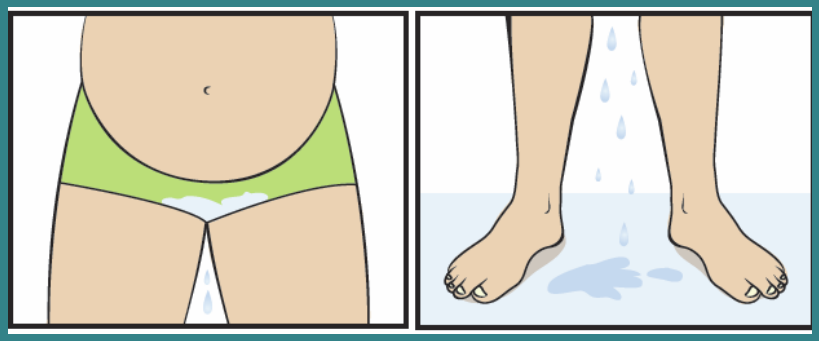


best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

La rupture des membranes

Il est important de noter :

- L’heure de la rupture de la poche des eaux.
- La quantité de liquide écoulé.
- La couleur du liquide.
- L’odeur du liquide.

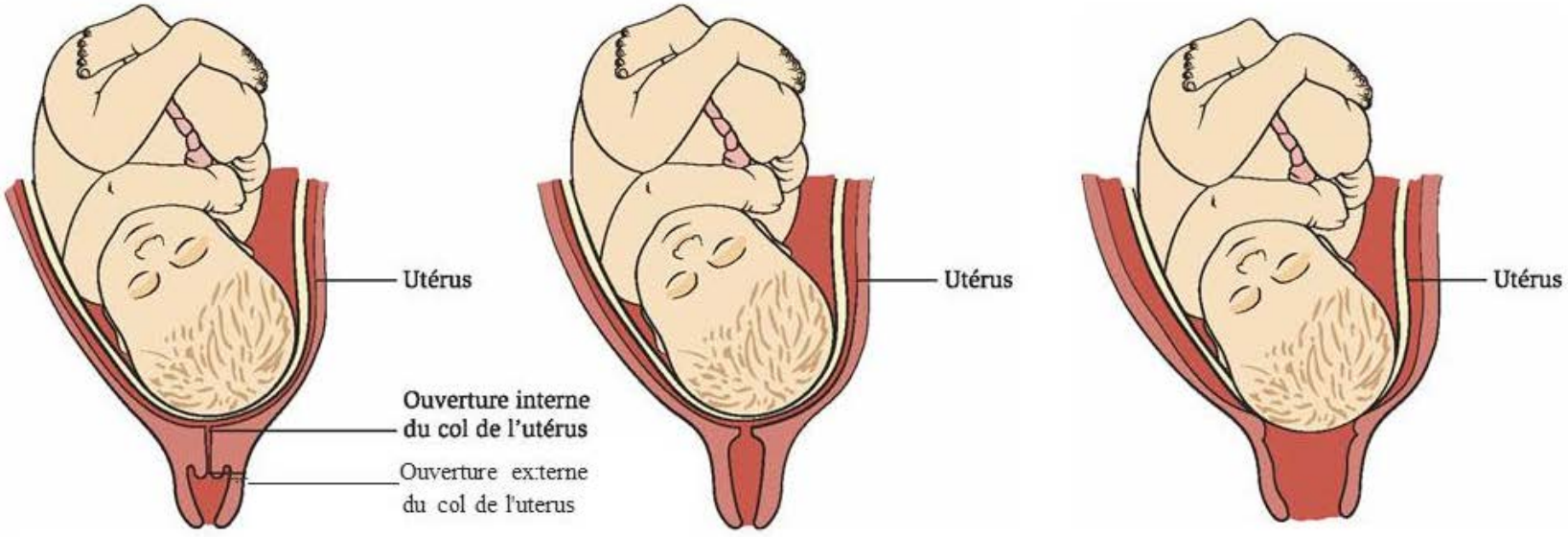


Quand est-il temps d'aller au lieu d'accouchement?

Quand est-il temps d'aller au lieu d'accouchement? Activité 1

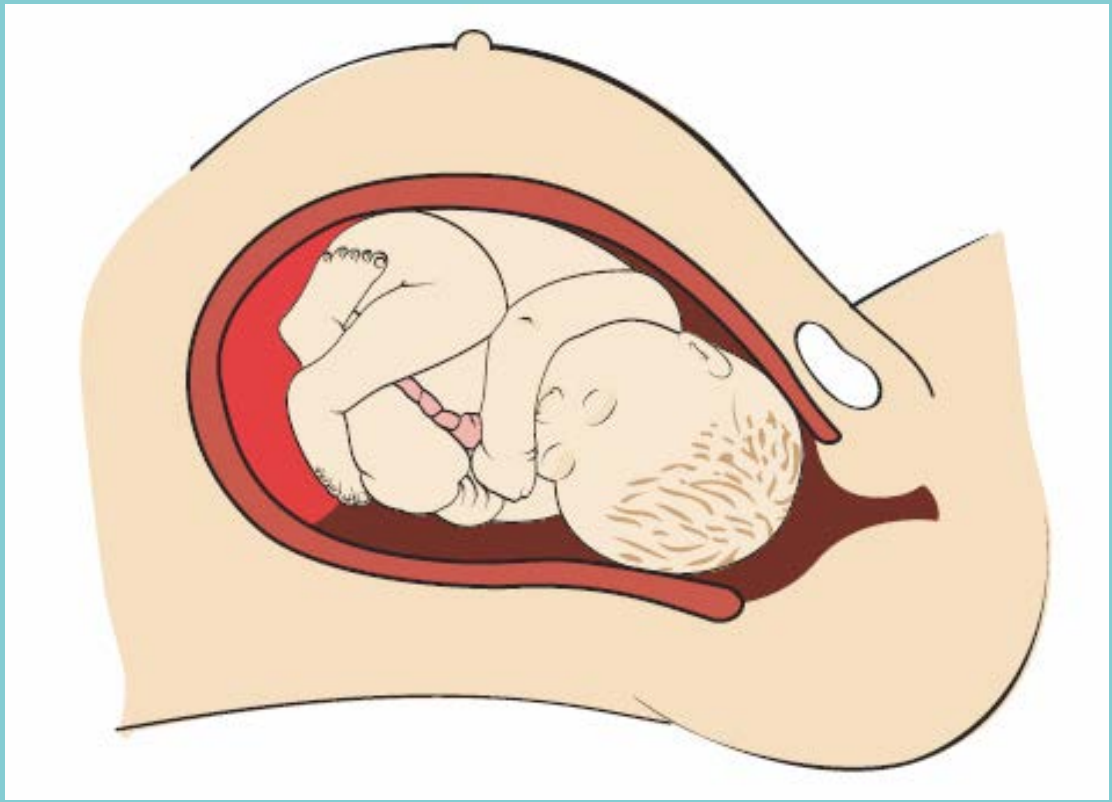
Quand est-il temps d'aller au lieu d'accouchement? Activité 2

Le col de l'utérus changeant

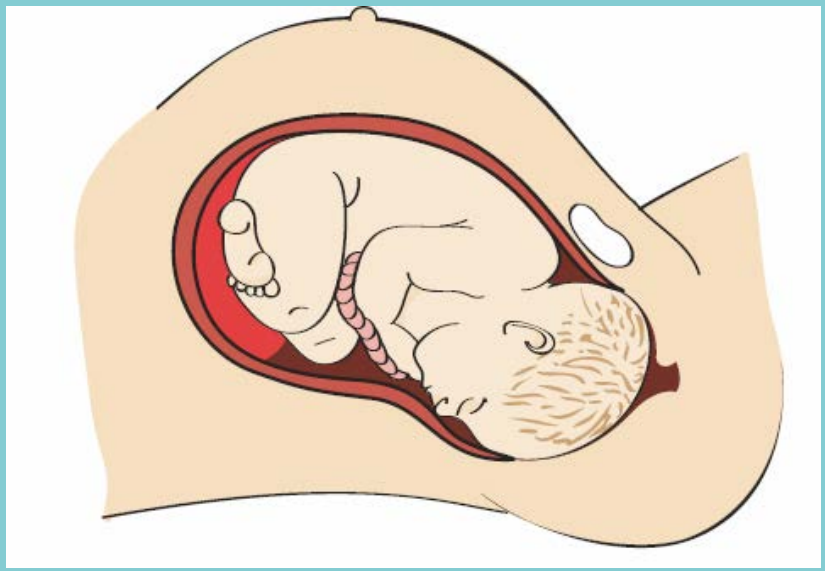


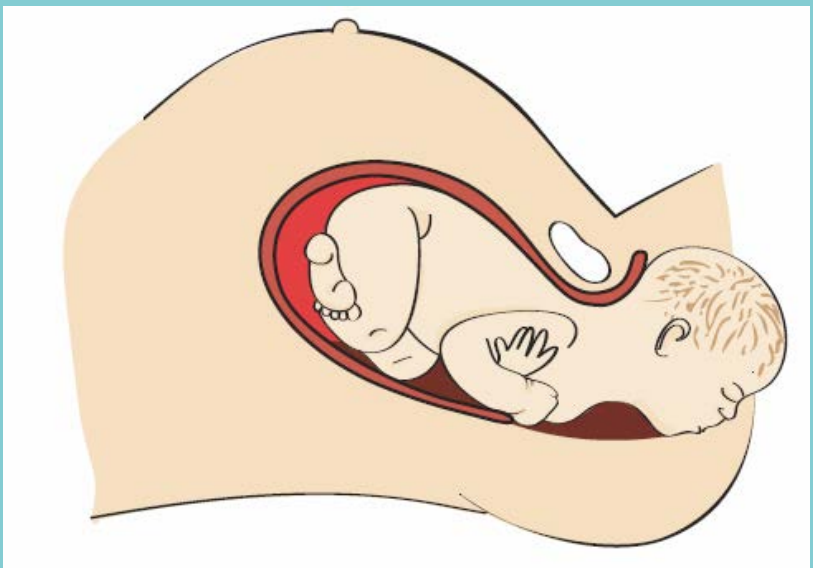
best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Le parcours de votre bébé : allégement, descente, flexion



Le parcours de votre bébé : rotation interne, extension





Le parcours de votre bébé: rotation externe, expulsion

Votre parcours

Votre parcours

Phase du travail (1er stade)	Dilatation du col	Longueur des contractions	Temps entre les contractions
Précoce ou latente	De 0 à 3 cm	De 30 à 45 secondes	De 5 à 10 minutes
Active	De 3 à 8 cm	De 45 à 60 secondes	De 3 à 5 minutes
Transitoire	De 8 à 10 cm	De 60 à 90 secondes	De 2 à 3 minutes

Votre parcours

Phase du travail (1er stade)	Dilatation du col	Longueur des contractions	Temps entre les contractions
Précoce ou latente			
Active			
Transitoire			

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Influences hormonales

- Ocytocine
- Endorphines
- Adrénaline
- Noradrénaline
- Prolactine

POP
CORN

Pour en savoir plus

Communiquez ou référez-vous à :

- Un prestataire de soins de santé.
- Votre hôpital local ou maison des naissances.
- Une doula agréée.
- Votre service de santé publique local.

Au moment de sa publication, la présente information suit les lignes directrices des pratiques exemplaires. Le gouvernement de l'Ontario ne reconnaît pas officiellement le contenu. Consultez votre prestataire de soins de santé pour obtenir de l'information spécifique à votre grossesse.

L'élaboration du présent document a été rendue possible grâce à des fonds du gouvernement de l'Ontario.

www.meilleurdepart.org

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health nexus santé

© 2018