





# Les signes de l'accouchement

La naissance s'accompagne de signes qui ne trompent pas. Voici un tableau pour vous aider à démêler le faux symptôme de la vraie alerte.

| Signal ou symptôme  | Ce que vous ressentez   | Ce que ça signifie  | Faut-il partir à la maternité ?   |
|---|---|---|---|
| <b>VOMISSEMENTS, GRANDE FATIGUE</b>  | Vous êtes barbouillée, vous vomissez franchement, vous vous sentez épuisée.   | L'augmentation du volume de l'utérus et les premières contractions (souvent à peine ressenties) pèsent sur le tube digestif tout proche et favorisent les remontées gastriques. | Ces symptômes sont un signe fréquent de l'approche de l'accouchement. Vous pouvez partir !  |
| <b>ENVIE DE FAIRE DU MÉNAGE</b>     | Vous astiquez, vous nettoyez, vous rangez toute la maison.  | Les efforts sollicitent les muscles abdominaux, provoquant des contractions. La frénésie de rangement annonce aussi que votre bébé est prêt !                                   | A force de vous démener ainsi, à coup sûr, les contractions arriveront. Ce sera alors le top départ pour la maternité !   |
| <b>FAUX TRAVAIL</b>   | Les contractions sont irrégulières, assez espacées et ne s'intensifient pas. On ne constate aucune modification du col. Elles cessent parfois si vous changez de position.  | Une hypothèse est que l'utérus s'« entraîne » pour le jour de l'accouchement.   | Plongez-vous dans un bain, cela a la vertu d'arrêter un faux travail. Prenez un Spasfon®. Si les contractions cessent, c'était une fausse alerte. Vous avez le temps.   |
| <b>CONTRACTIONS</b>                | Vous sentez sous votre main votre utérus se contracter avec une sensation de crampe plus ou moins intense et douloureuse au niveau du ventre ou des reins. La contraction atteint un pic, puis redescend. Une pause, puis une autre contraction survient.   | Sous l'effet des contractions, le col de l'utérus s'ouvre peu à peu. Sa dilatation complète (on dit aussi qu'il s'efface) correspond à une ouverture de 10 cm de diamètre.      | Notez le temps de repos entre deux contractions. Partez quand elles sont régulières et de même intensité. Toutes les 5 minutes pour un premier enfant, toutes les 10 minutes pour les autres.   |
| <b>PERTE DU BOUCHON MUQUEUX</b>   | C'est l'expulsion de la glaire, qui obstrue le col de l'utérus pendant la grossesse et fait barrière aux infections.  | Indispensable pour que le bébé puisse passer, la perte du bouchon muqueux a lieu le plus souvent en plusieurs fois, en moyenne trois jours avant l'accouchement.                | Inutile de partir... Mais préparez votre valise car, dans quelques jours, il faudra vraiment y aller !  |
| <b>PERTE DES EAUX</b>              | Votre bébé baigne dans le liquide amniotique (les eaux) contenu dans la poche des eaux. Lorsqu'elle se rompt ou se fissure, un liquide tiède s'écoule. Il est habituellement clair comme de l'eau, parfois verdâtre ou rosé. Il peut s'agir d'une petite quantité de liquide ou de la quasi-totalité (environ 1 litre). | La poche des eaux se rompt le plus souvent lorsque le travail est avancé, sous l'effet des contractions utérines et des modifications physiologiques.                           | Tout de suite ! Et même si vous n'avez pas de contractions. La diminution du liquide amniotique augmente les pressions sur le bébé, le placenta et le cordon. Il existe alors des risques : les germes remontant du vagin sont susceptibles d'infecter votre bébé, le cordon peut être entraîné vers le bas et se retrouver comprimé au moment de la naissance. |