



- Pour obtenir des informations additionnelles
- Pour connaître les ressources
- Pour vous inscrire aux rencontres d'information prénatale

**Communiquez avec votre CLSC**

Fiche d'information **prénatale**

## Stades du travail

On divise habituellement le travail en trois stades. Mais le travail est en réalité un processus continu dont la durée, le rythme et la progression varient d'une naissance à l'autre.

### Premier stade : Ouverture du col (dilatation)

Habituellement, on divise ce stade en trois phases :

#### PHASE DE LATENCE :

- Effacement du col
- Dilatation du col jusqu'à 3-4 cm
- Contractions modérément douloureuses qui se produisent toutes les 5 à 25 minutes et durent 30 à 45 secondes

C'est habituellement la phase la plus longue du travail pendant laquelle il est préférable de rester à la maison.

#### PHASE DE TRAVAIL ACTIF :

- Effacement du col
- Dilatation du col jusqu'à 7-8 cm
- Contractions de plus en plus fortes et intenses, qui se produisent toutes les 2 à 4 minutes et qui durent environ 60 secondes

#### PHASE DE TRANSITION :

- Effacement complet du col
- Dilatation du col jusqu'à 10 cm
- Contractions à leur plus haute intensité qui se produisent toutes les 2 minutes et durent environ 90 secondes

C'est la phase la plus courte du premier stade du travail.

## Deuxième stade : Descente et naissance du bébé

- Les contractions sont généralement moins douloureuses; elles se produisent toutes les 2 à 5 minutes et durent environ 60 secondes. Parfois, elles surviennent en vagues et peuvent cesser pendant plusieurs minutes;
- La femme a une envie irrésistible de pousser;
- La tête du bébé commence sa descente dans le vagin. Le bébé est finalement expulsé et naît.

## Troisième stade : Expulsion du placenta

- Le bébé est né;
- Les contractions sont moins douloureuses;
- Le placenta se détache et est expulsé;
- Les contractions permettent à l'utérus de reprendre sa forme initiale et d'éviter les hémorragies;
- La femme peut ressentir des tremblements et des frissons.

Mettre le bébé au sein peut favoriser les contractions.

## Quand se rendre au lieu de naissance?

- Vers la fin de votre grossesse, vérifiez avec votre médecin ou votre sage-femme à quel moment vous devez vous rendre à votre lieu de naissance et suivez leurs recommandations.

Mais, rendez-vous sans tarder à votre lieu de naissance si :

- Vos membranes sont rompues (vous avez perdu vos eaux);
- Vous avez des contractions régulières qui surviennent toutes les 5 minutes ou moins (ou toutes les 10 minutes ou moins si vous habitez à plus de 30 minutes de votre lieu de naissance);
- Vous perdez du sang.

Il est recommandé de téléphoner à votre lieu de naissance pour annoncer votre arrivée.

Extrait et adapté de :

- ASSSCN, CSSSCN, *Cahier d'information prénatale pour les intervenants en périnatalité*, 2010.
- INSPQ. *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, guide pratique pour les mères et les pères*, Les publications du Québec, 2013 : [www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/](http://www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/).
- UQTR, baccalauréat pratique sage-femme, Tronc commun d'information prénatale, *L'accouchement naturel, l'accompagnement pendant le travail et les méthodes non pharmacologiques pour composer avec la douleur*, INSPQ, 2012 (document de travail).

### RESSOURCES :

- INSPQ. *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, guide pratique pour les mères et les pères*, Les publications du Québec : [www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/](http://www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/)
- SOGC, *Partir du bon pied : de la préconception à la naissance de votre bébé*, Health Nexus santé, 4<sup>e</sup> édition, 2010