



Accouchement normal: conseils scientifiques traduits en langage courant

à intégrer aux documents d'information
des femmes enceintes

Comment utiliser ces conseils ?

Ces conseils conviennent pour un accouchement normal , sans problème particulier. Ils sont valables dans la majorité des situations mais pas dans toutes. Ces conseils ne conviennent pas pour un accouchement à problème.

Ces conseils ne remplaceront jamais les explications données par les professionnels, ils sont destinés à les renforcer.

Ces conseils ne sont pas destinés à être utilisés tels quels. Ils sont mis à disposition des professionnels et organisations pour être intégrés dans des documents d'information ou placés sur des sites web. Il revient aux professionnels d'en choisir la présentation. Certains termes étant peu connus, quelques illustrations sont également mises à disposition.

Les conseils et les illustrations peuvent être téléchargés au départ du site du KCE via le lien suivant :

http://kce.fgov.be/index_fr.aspx?SGREF=3461&CREF=18036. Ces conseils peuvent être utilisés librement mais sont soumis au droit d'auteur (plus d'information dans le colophon en fin de document)

Comment ces conseils ont-ils été élaborés ?

Le Centre Fédéral d'Expertise des Soins de Santé (KCE) a publié, à l'automne 2010, des recommandations relatives à l'accouchement normal. Ces recommandations ont été élaborées en collaboration avec les gynécologues et les sages-femmes . Il s'agit de 36 courtes recommandations intégrées dans un rapport scientifique qui peut être librement consulté sur le site web du KCE (http://kce.fgov.be/index_fr.aspx?SGREF=3461&CREF=18036).

Le texte de ces recommandations a été réécrit en langage courant (en Français et en Néerlandais) tout en respectant le contenu et la justesse scientifique de chacune des recommandations.

La lisibilité du texte a tout d'abord été évaluée au moyen d'un test scientifique. Sa bonne compréhension a ensuite été testée auprès d'une vingtaine de femmes enceintes (dix francophones et dix néerlandophones). Ce test a été réalisé au moyen d'une quinzaine de questions posées à chaque femme enceinte et a montré que les deux textes étaient compréhensibles sans difficultés par des femmes de niveaux scolaire différents .

Bon à savoir au sujet de l'accouchement

L'accouchement approche

La date approximative de votre accouchement — Votre grossesse commence le premier jour de vos dernières règles. Une grossesse dure entre 39 et 41 semaines. Votre gynécologue ou votre sage-femme calcule la « date approximative » de votre accouchement. Cette date correspond à 40 semaines de grossesse. Cela signifie que vous pouvez accoucher une semaine avant cette date, ou une semaine après cette date. Par exemple, si « la date approximative » de votre accouchement est le 18 décembre, vous accoucherez probablement entre le 11 et le 25 décembre.

Décidez qui vous accompagnera à la maternité — Une ou deux personnes peuvent vous accompagner à la maternité. Demandez-leur de rester avec vous jusqu'à la fin de l'accouchement. Si une de ces personnes est un professionnel de la santé (par exemple un kinésithérapeute), prévenez alors votre gynécologue ou votre sage-femme.

Informez-vous sur l'accouchement — Votre gynécologue ou votre sage-femme vous expliquera comment se passe un accouchement. Posez-leur toutes vos questions pour bien vous préparer à l'accouchement.

Visitez la maternité où vous allez accoucher — Participez aux visites d'information. Vous pourrez ainsi découvrir l'endroit. On vous expliquera son fonctionnement. On vous expliquera aussi comment cela se passe quand on accouche le soir ou le week-end.

Si on parle de provoquer l'accouchement — On déconseille de provoquer l'accouchement avant 41 semaines de grossesse. Si on l'envisage, demandez à votre gynécologue ou votre sage-femme de vous expliquer pourquoi. Provoquer l'accouchement présente des avantages et des inconvénients. Mais à 42 semaines de grossesse il est conseillé de le faire.

Renseignez-vous sur la douleur — Pendant votre accouchement, on pourra soulager la douleur de différentes manières. Votre gynécologue, votre sage-femme ou les sages-femmes de la maternité peuvent vous expliquer les différentes possibilités. Mais c'est à vous seule de choisir ce qui vous convient le mieux.

L'arrivée à la Maternité

A votre arrivée

- On vous pose des questions pour savoir comment s'est passé votre grossesse.
- On vous examine comme pendant la grossesse pour connaître l'avancement de l'accouchement.
- On s'assure que votre bébé se porte bien. Pour cela, on utilise un monitoring ou on écoute les battements de son cœur.

Exprimez vos souhaits — Dès votre arrivée à la maternité, parlez de ce qui vous tient à cœur. Vous pouvez le faire pendant qu'on vous examine.

Si vous avez déjà perdu les eaux — On vous fera moins d'examens du vagin. Cela réduit les risques d'infection.

Si vous avez perdu les eaux depuis plus de 24 heures — Il est possible qu'on provoque alors l'accouchement.

Peut-être devrez-vous rentrer chez vous — Si c'est une fausse alerte, vous pourrez rentrer chez vous. Passer de longues heures à la maternité n'est pas agréable. Vous serez plus à l'aise chez vous. La sage-femme vous expliquera quand vous devrez revenir.

Pendant les contractions, aussi appelé « le travail »

Vous avez le droit d'être informée — Vous pouvez à tout moment demander des informations sur ce qui se passe.

Vous choisissez votre position — Mettez vous à l'aise. Trouvez la position qui vous semble la plus confortable tout en suivant les conseils de la sage-femme.

La sage femme veille — La sage-femme surveille votre bébé. Pour cela, elle écoute les battements de son cœur. Elle peut aussi utiliser un monitoring.

Percer la poche des eaux n'est pas toujours nécessaire — Quand le travail avance normalement, on ne doit pas percer la poche des eaux. Vous perdrez les eaux spontanément.

Pour accélérer l'accouchement, il arrive qu'on perce la poche des eaux. On vous place alors une perfusion. Si on parle de percer la poche des eaux, demandez qu'on vous explique pourquoi.

Vous pouvez boire sauf si on vous l'interdit.

La douleur pendant le travail

Vous choisissez — Vous choisissez comment soulager la douleur. Dans la mesure du possible, votre choix sera respecté. Vous pouvez changer d'avis pendant le travail.

Si vous souhaitez une péridurale — La péridurale est réalisée au moyen d'une piqûre dans le dos. Celle-ci peut être réalisée quand vous en avez besoin. La sage-femme vous placera alors une perfusion et un monitoring. Cela ne vous empêchera pas de bouger. La péridurale reste en place pendant tout l'accouchement.

Si vous souhaitez prendre un bain chaud — Vous pourrez prendre un bain chaud pendant les contractions. La sage-femme assure une bonne hygiène. Elle surveille aussi si votre bébé va bien.

La maman et la naissance

Pousser quand on n'a pas de péridurale — Vous pouvez pousser quand le col est complètement ouvert et que vous en sentez le besoin.

Avec la péridurale vous ne ressentirez peut-être pas le besoin de pousser — On peut attendre une heure que ce besoin vienne. Si vous ne sentez toujours pas ce besoin après une heure, la sage-femme vous dira quand pousser.

Pousser — Il y a différentes manières de pousser. Aucune n'est meilleure qu'une autre. Choisissez la manière de faire qui vous convient le mieux.

Choisissez votre position — Surtout, prenez la position qui vous semble la plus confortable pour pousser.

Il est inutile d'appuyer sur le ventre — Appuyer sur le ventre d'une femme qui accouche n'accélère pas la descente du bébé. Ce n'est d'ailleurs pas sans risques pour le bébé.

Couper n'est pas toujours nécessaire — Couper un peu la vulve pour l'élargir (ce qu'on appelle aussi « faire une épisiotomie ») n'est pas nécessaire pour tous les accouchements.

Après votre accouchement, on vous examine — Si on a dû vous couper, vous serez recousue sous anesthésie locale sauf si vous avez déjà une péridurale.

L'expulsion du placenta se fait en général en moins d'une heure après la naissance. Il est possible qu'on vous fasse une injection. Cette injection diminue le risque d'hémorragie.

Le bébé après la naissance

Une premier examen — L'équipe médicale vérifie immédiatement que votre bébé se porte bien. On peut attendre une ou deux heures avant de le peser, de le mesurer et de prendre sa température,

Le premier contact peau à peau — Si votre bébé va bien, on le dépose sur votre ventre. Serrez votre bébé contre vous. Accueillez-le par ce premier contact peau à peau.

L'allaitement — Si vous le souhaitez, vous pourrez déjà allaiter votre bébé. Suivez les conseils de la sage-femme.

Si votre bébé va moins bien — Faites confiance à l'équipe médicale. Elle est formée pour prendre soin de votre bébé.

Le suivi — Vous et votre bébé serez surveillés attentivement pendant les premières heures qui suivent l'accouchement.

COLOPHON

Editeur:

Centre fédéral d'expertise des soins de santé (KCE)
Doorbuilding (10ième étage)
Boulevard du Jardin Botanique, 55
B-1000 Bruxelles
Belgique
Tél: 02 287 33 88
Fax: 02 287 33 85
Email: info@kce.fgov.be
Web: <http://kce.fgov.be>

Auteurs:

Michel Albertijn & Anne-Marie Baeke (Tempera)
Sabine Janssens & Frédéric Bielen (BSM Management)
Françoise Mambourg & Pascale Jonckheer (KCE)

La version PDF du document peut être téléchargée gratuitement depuis notre site web
http://kce.fgov.be/index_fr.aspx?SGREF=3461&CREF=18036.

Dit document is ook beschikbaar in het Nederlands.

Bruxelles, juin 2011

Dépot légal: D/2011/10.273/11

Copyrights: Ce document est publié sous Licence Creative Commons « CC BY » (<http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/deed.fr>)

**Comment référer à ce document ?**

Accouchement normal : conseils scientifiques traduits en langage courant à intégrer aux documents d'information des femmes enceintes.
Good Clinical Practice (GCP). Bruxelles: Centre fédéral d'expertise des soins de santé (KCE); 2011. KCE C.L.E.A.R. 1B (D/2011/10.273/11)