

Le déroulement de l'accouchement.

Le déroulement de l'accouchement se compose de trois phases : la dilatation du col de l'utérus, la naissance du bébé (expulsion) et la sortie du placenta (délivrance).

La **dilatation du col de l'utérus** peut s'effectuer en 4 ou 8 heures environ, selon qu'il s'agisse d'un premier accouchement ou non¹. Ce temps peut également varier d'une femme à l'autre. Tout au long de cette phase, vos **contractions utérines** deviendront de plus en plus **rapprochées, plus intenses et douloureuses**. Ceci permet l'ouverture graduelle de votre col de l'utérus pour permettre la sortie du bébé.

Une fois arrivée à la maternité, vous serez prise en charge par le personnel soignant qui vérifiera l'état de dilatation de votre col. En cas d'état avancé, vous serez amenée en salle de travail et préparée pour l'accouchement. L'état de santé de votre bébé sera également surveillé, grâce à des capteurs posés sur votre abdomen qui enregistrent les battements de son cœur. À cette occasion, il sera possible de **soulager la douleur des contractions** par l'intermédiaire d'une **anesthésie péridurale**.

Une fois que votre col aura atteint la dilatation maximale (10 cm)², vous aurez, une fois le bébé engagé, une forte envie de pousser. Vous rentrerez alors dans la **deuxième phase du travail**, dite de descente, puis d'**expulsion** qui dure une trentaine de minutes, et se conclut par la naissance de votre bébé. Le professionnel de santé s'assurera que la tête de votre bébé est bien engagée dans votre bassin, puis vous demandera de pousser pour l'expulsion. La sortie de la tête du bébé est la partie plus difficile. Parfois, la réalisation d'une incision contrôlée du périnée sous anesthésie locale (épisiotomie)³ peut s'avérer nécessaire, afin d'éviter des déchirures. Ensuite, votre bébé se tournera pour bien positionner les épaules dans votre bassin et, sous la poussée de vos contractions, le reste de son corps glissera aisément dehors. Une fois né, votre bébé sera d'abord posé sur votre ventre, avant que l'on lui coupe le cordon ombilical et qu'il reçoive les premiers soins.

Une **dernière étape** vous attend dans la demi-heure qui suit la naissance de votre bébé : la **délivrance**. Au cours de cette phase, des contractions persistent et vous amèneront à pousser pour faire sortir le placenta. Il est très important que le placenta soit expulsé dans son intégralité, afin d'éviter tout risque d'hémorragie².

¹ <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/accouchement-nouveau-ne/accouchement>

² <http://campus.cerimes.fr/gynecologie-et-obstetrique/enseignement/item22/site/html/cours.pdf>

³ <http://campus.cerimes.fr/maieutique/UE-obstetrique/episiotomie/site/html/cours.pdf>