

Quand partir à la maternité et avec quoi ?

Vous êtes enfin au troisième trimestre et le jour de votre accouchement approche à grands pas. Quelles sont les **choses nécessaires à amener à la maternité** et comment reconnaître le **bon moment pour s'y rendre** ?

Dès la 36^e semaine d'aménorrhée, votre bébé peut naître à tout instant. Pensez alors à préparer votre **valise ainsi que votre dossier de maternité**. En général, votre maternité vous fournira la liste des choses nécessaires à vos besoins et ceux du bébé. Mis à part pour des objets de soin personnel, renseignez-vous sur ce que votre établissement accepte ou non, pour éviter de vous charger inutilement. Préparez également votre dossier de maternité, avec la Carte Vitale, la carte de la mutuelle et éventuellement votre projet de naissance.

Trois **signes remarquables peuvent vous signaler le début du travail** et par conséquent vous indiquer le bon moment pour vous rendre à la maternité : la perte du bouchon muqueux, l'apparition des contractions et la perte des eaux¹.

Le **bouchon muqueux** est une accumulation de sécrétions qui a pour but d'isoler l'utérus pendant la grossesse, afin de protéger le fœtus des infections. Sa perte se présente comme un amas gélatineux, transparent, verdâtre ou brunâtre, et peut se vérifier quelques jours avant ou le jour même de l'accouchement.

Contrairement aux contractions de Braxton-Hicks, occasionnelles pendant toute la grossesse, les **contractions du début du travail** sont régulières, rythmées et entraînent la dilatation du col de l'utérus. Ces contractions ont une intensité et une durée progressives : de toutes les 15 à 20 minutes, pour 15 - 20 secondes de contraction en début de travail, à toutes les 2 à 3 minutes, pour 30 - 45 secondes à proximité de la sortie du bébé².

La **perte des eaux** peut apparaître à n'importe quel moment du travail, mais doit toujours amener à consulter qu'elle s'accompagne ou non de contractions. Elle consiste en un écoulement aqueux clair continu, d'abondance variable, dû à la rupture des membranes qui entourent le bébé³. Si vos contractions s'intensifient, c'est signe que votre travail a commencé. Rassemblez vos affaires et ne tardez pas à vous rendre à la maternité !

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

² http://campus.cerimes.fr/maieutique/UE-obstetrique/travail_debut/site/html/cours.pdf

³ <http://collections.banq.qc.ca/ark:/52327/bs1971937>