

Étapes de l'accouchement

Stages of Labor

As you near the birth of your baby, it is helpful to learn about the 3 stages of labor.

The First Stage of Labor

The first stage is the start of labor and lasts until the cervix is fully open at 10 centimeters. This is the longest stage of labor and can last 12 to 17 hours.

This stage is divided into early labor, active labor and transition.

1. During **early labor**, the cervix dilates from 0 to 3 centimeters. Contractions may last 30 to 60 seconds and occur every 5 to 20 minutes. There may be a pink, slightly bloody or mucous discharge from the vagina. Backache, nausea and diarrhea may also occur.
2. During **active labor**, the cervix dilates to about 7 centimeters. Contractions become stronger and longer, lasting about 1 minute and repeating every 2 to 4 minutes. Pain medicine may be given at this time.
3. During **transition**, the cervix dilates to 10 centimeters. Contractions are stronger and occur more often. Intense pressure in the lower back and rectum may be felt.

What you can do:

Relax between contractions. Use the breathing or relaxation techniques you learned in childbirth classes or ask your nurse for help. Do not push until you are told to do so.

Lorsque votre accouchement est proche, il est utile de connaître les trois étapes de l'accouchement.

Première étape de l'accouchement

La première étape est le début du travail et se termine lorsque le col de l'utérus est totalement dilaté à 10 centimètres. Cette étape est la plus longue de l'accouchement, elle peut durer de 12 à 17 heures.

Cette étape est divisée en latence, phase active et décélération.

1. Durant la **phase de latence**, le col de l'utérus se dilate de 0 à 3 cm. Les contractions peuvent durer de 30 à 60 secondes et survenir toutes les 5 à 20 minutes. Il peut y avoir un écoulement rose, avec un peu de sang ou de mucus provenant du vagin. Des douleurs dorsales, des nausées et une diarrhée peuvent également survenir.
2. Durant la **phase active**, le col de l'utérus se dilate à 7 cm. Les contractions deviennent plus fortes et plus longues, durent environ 1 minute et se répètent toutes les 2 à 4 minutes. On peut vous administrer des antalgiques à ce moment-là.
3. Durant la **décélération**, le col de l'utérus se dilate à 10 centimètres. Les contractions sont plus intenses et surviennent plus fréquemment. Une pression intense dans le bas du dos et sur le rectum peut être ressentie.

Ce que vous pouvez faire :

Détendez-vous entre chaque contraction. Servez-vous des techniques de respiration ou de relaxation que vous avez apprises pendant les cours de préparation à l'accouchement ou demandez à votre infirmière de vous aider. Ne poussez pas avant que l'on vous dise de le faire.

What your partner can do:

Encourage and comfort. During early labor, help her change positions every 1 to 2 hours. Provide ice chips and lip balm. Use touch and massage. Use encouraging words.

The Second Stage of Labor

The second stage begins when the cervix is fully open and lasts until the baby is delivered, about 1 to 2 hours. During this time, staff will tell you when you can push and help support your body as you deliver your baby.

What you can do:

You will be encouraged to push with each contraction. You may be told to push more gently or to stop pushing at times.

What your partner can do:

Support her body during delivery. Encourage her and help her count while pushing.

The Third Stage of Labor

The third stage is the delivery of the afterbirth called the placenta. This is the shortest stage of labor, lasting 15 to 20 minutes.

What you and your partner can do:

Relax and enjoy this time with your baby. Talk to the staff if you have any questions or concerns at any time during labor and delivery.

Ce que peut faire le partenaire :

Encourager et rassurer. Lors du début de l'accouchement, aidez-la à changer de position toutes les 1 à 2 heures. Donnez-lui des morceaux de glace et du baume à lèvres. Tenez-lui la main et massez-la. Dites-lui des mots d'encouragement.

Deuxième étape de l'accouchement

La seconde étape commence quand le col de l'utérus est complètement ouvert, elle dure jusqu'à ce que le bébé soit sorti, ce qui prend environ 1 à 2 heures. À ce moment-là, le personnel vous dira à quel moment vous pouvez pousser et vous aidera à soutenir votre corps lorsque vous accoucherez.

Ce que vous pouvez faire :

On vous encouragera à pousser à chaque contraction. On pourra vous dire de pousser plus doucement ou d'arrêter de pousser de temps en temps.

Ce que peut faire le partenaire :

Soutenir son corps pendant qu'elle accouche. L'encourager et l'aider à compter lorsqu'elle pousse.

Troisième étape de l'accouchement

Le troisième stade est la délivrance, l'expulsion du placenta. Cette étape de l'accouchement est la plus courte, elle dure de 15 à 20 minutes.

Ce que vous et votre partenaire pouvez faire :

Détendez-vous et profitez de ce moment avec votre bébé.

Adressez-vous au personnel médical si vous avez des questions ou des inquiétudes à n'importe quel moment pendant le travail et l'accouchement.

Talk to the staff if you have any questions or concerns at any time during labor and delivery.

Adressez-vous au personnel médical si vous avez des questions ou des inquiétudes à n'importe quel moment pendant le travail et l'accouchement.