

.....

CHAPITRE 9

Préparation pour le travail et l'accouchement

Dans ce chapitre :

Signes que le travail va bientôt commencer	149
Quand partir pour l'accouchement ?	151
Ce qu'il faut emporter pour l'accouchement	151
Stérilisez vos instruments et veillez à votre propreté	155

Préparation pour le travail et l'accouchement



Soyez prête pour l'accouchement dès que la mère montre des signes que le travail va bientôt commencer.

Signes que le travail va bientôt commencer

Il n'y a pas de moyen d'être certaine du moment où le travail va commencer, mais il y a des signes qu'il va bientôt commencer.

Dans les quelques semaines avant l'accouchement, le bébé peut descendre plus bas, la mère peut ressentir plus de contractions, ou tout simplement se sentir différente. D'autres signes peuvent apparaître seulement un jour ou deux avant le commencement du travail. Les selles de la mère peuvent changer, ou un petit peu de sang, qui est plutôt du mucus avec de légères traces de sang (appelé bouchon muqueux), peut sortir du vagin. Parfois, la poche des eaux se rompt (se perce).

Le bébé descend plus bas dans le ventre

Les bébés descendent souvent plus bas dans le ventre environ 2 semaines avant la naissance. Mais si la mère a déjà eu des enfants, ce bébé-ci peut ne pas descendre avant que le travail ne commence.

Les contractions deviennent plus fortes ou sont plus fréquentes

Pendant le travail, l'utérus se serre et devient dur. On appelle cela une contraction parce que l'utérus se contracte (se resserre).

Pour comprendre comment se font les contractions, pensez à ce qui se passe quand vous tordez un épais tissu mouillé. Il devient raide et dur.



L'utérus se contracte de la même manière pendant le travail. Vous pouvez le voir se raidir comme ceci :



Il y a deux sortes de contractions : les contractions de la grossesse et les contractions du travail. **Les contractions de la grossesse** (ou fausses contractions) se produisent tout au long la grossesse. Elles sont généralement ressenties dans le haut du ventre (ou dans tout le ventre), et sont légères et irrégulières. Beaucoup de femmes ne les sentent même pas. Les contractions de la grossesse peuvent commencer et s'arrêter plusieurs fois. Souvent, elles disparaissent si la mère change d'activité. Par exemple, si la mère est en train de marcher quand les contractions de la grossesse commencent, celles-ci peuvent s'arrêter quand elle s'assoit.

Les contractions de la grossesse peuvent devenir plus fortes et plus fréquentes quelques jours avant le travail.

Les contractions du travail commencent à l'approche de la naissance du bébé. Elles sont généralement ressenties plus bas dans le ventre ou le dos, et deviennent beaucoup plus fortes que les contractions de la grossesse. Les contractions du travail deviennent généralement de plus en plus fortes, et peuvent être très douloureuses ou intenses.

La mère se sent différente

Parfois la mère peut sentir que le travail est proche. Elle peut se sentir rêveuse, très calme et consciente de son corps. Ou bien elle peut simplement ressentir un grand désir de rester à la maison et d'attendre. Tous ces sentiments sont normaux.

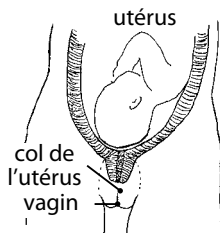
Certaines femmes veulent nettoyer et réarranger leur maison avant que le travail commence. Ce désir est normal – mais la femme ne doit pas trop travailler. Sa phase de travail peut commencer à tout moment, et elle a besoin d'économiser ses forces. Pour qu'elle se repose, sa famille peut l'aider dans les travaux ménagers.



Changement dans les selles

Beaucoup de mères ont des selles liquides (diarrhées) avant le travail. Ceci aide à nettoyer le corps pour que la femme se sente plus à l'aise pendant le travail et l'accouchement.

Perte du bouchon muqueux



Pendant la plus grande partie de la grossesse, la toute petite ouverture du col de l'utérus est bouchée par du mucus.

Pendant les derniers jours de la grossesse, le col de l'utérus peut commencer à s'ouvrir. Parfois le mucus et un petit peu de sang s'écoulent du col de l'utérus et du vagin. C'est ce qu'on appelle la perte du bouchon muqueux.

Le bouchon muqueux peut sortir en une seule fois, ou s'écouler peu à peu pendant plusieurs jours. Quand vous verrez sortir le mucus, cela voudra dire que le col de l'utérus s'amollit, s'amincit et commence à s'ouvrir. Le travail commencera probablement dans un ou 2 jours.



Faites attention à ne pas confondre le bouchon muqueux et les écoulements vaginaux (ou pertes) qu'ont beaucoup de femmes dans les 2 semaines qui précèdent le travail. Cette perte est généralement un mucus transparent qui n'est pas coloré de sang.

La poche des eaux se rompt



Quand la poche des eaux se rompt, il peut y avoir soit une grosse expulsion de liquide, soit une fuite lente. La plupart du temps, la poche des eaux se rompt pendant le travail. Dans le cas où la poche se perce avant le travail, celui-ci commencera généralement dans les quelques heures à suivre.

Si le travail ne commence pas au bout de 6 heures après la rupture (le percement) de la poche des eaux, il y a un risque d'infection. À mesure que le temps passe après la rupture de la poche, le risque d'infection devient plus grand. Vous pouvez choisir de faire quelque chose pour que le travail commence (voir page 191). Si le travail n'a pas commencé 24 heures (1 jour et 1 nuit) après la rupture de la poche des eaux, amenez la femme à un centre médical.

Si le centre médical est très éloigné, vous devez partir plus tôt.

Quand partir pour l'accouchement ?

Vous devez aller voir la mère quand l'une de ces choses se produit :

- les contractions du travail commencent ;
- la poche des eaux se rompt ;
- la mère sent qu'elle a besoin de vous.

Si vous arrivez chez la mère quand elle est en tout début de travail (et que vous habitez à côté), il est généralement possible de retourner chez vous pendant un moment. Demandez à la mère de vous appeler quand le travail deviendra plus intense. Mais avant de la quitter, posez-vous ces questions :

- est-ce son premier bébé ? Le travail est généralement plus long pour un premier bébé.
- les précédents accouchements de la femme ont-ils été rapides ou lents ? Si un précédent accouchement a été rapide, elle pourrait accoucher encore plus vite cette fois-ci.
- à quelle distance se trouve le centre médical ?



Ce qu'il faut emporter pour l'accouchement

Emmenez une assistante

Quand vous partez pour un accouchement, il vaut mieux prendre une assistante avec vous. En cas d'urgence, une personne pourra s'occuper du bébé pendant que l'autre assistera la mère. Ou bien, une personne pourra aller chercher de l'aide pendant que l'autre restera pour s'occuper du problème.

Si vous n'avez pas d'assistante, montrez à quelqu'un qui est sur place (le mari, la sœur, la belle-mère ou une amie) comment aider à assister un accouchement.

Apportez du matériel

Quand vous pensez que le travail est proche, assurez-vous que vous avez tous les fournitures, matériels et instruments dont vous aurez besoin pour l'accouchement. La mère aura probablement certaines fournitures chez elle. Une sage-femme doit apporter le reste. Il serait bon que chaque sage-femme rassemble un trousseau ou kit d'accouchement contenant ces instruments et matériels.

Le matériel le plus important à avoir pour un accouchement

Si vous ne pouvez avoir que quelques fournitures, ayez celles-ci :



une façon d'aller à un hôpital en cas d'urgence



de l'eau propre à boire ou pour laver



du savon et, si possible, de l'alcool et une brosse pour se laver les mains et se nettoyer les ongles



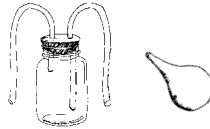
un fil stérilisé pour attacher le cordon ombilical



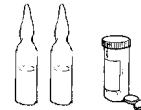
des lames de rasoir ou des ciseaux stérilisés pour couper le cordon ombilical



des gants propres (ou des sachets en plastique très propres) à porter chaque fois que vous touchez les organes génitaux de la mère, le bébé, du sang ou des selles

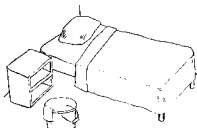


un aspirateur nasal, ou une poire d'aspiration (mouche-bébé) pour retirer le mucus du nez et de la bouche du bébé après la naissance



des injections d'ocytocine ou des comprimés de misoprotrol pour arrêter les saignements abondants après l'accouchement

Autres choses qui faciliteront vos activités



un endroit propre où accoucher



beaucoup de tissus propres pour la mère en travail et pour le bébé après la naissance



du feu pour bouillir de l'eau



des bols pour le lavage et pour le placenta



de la nourriture pour la mère et pour les assistantes

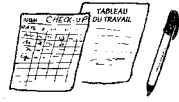


des gens aimants qui aideront pendant le travail

D'autres matériels très utiles à mettre dans le trousseau de la sage-femme



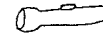
un tablier et un foulard très propres



le carnet ou les fiches de grossesse de la mère, un stylo et du papier



un bon manuel sur l'accouchement



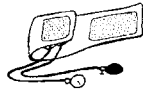
une montre



une montre avec trotteuse, ou un minuteur



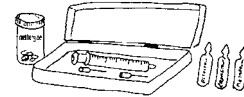
un stéthoscope



un tensiomètre



des paquets de gaze stérile



une seringue et des aiguilles stérilisées, et des médicaments d'urgence



de quoi faire une boisson réhydratante (voir page 160), y compris par exemple, des paquets pré-mélangés que vous pouvez préparer vous-même



2 clamps pour resserrer le cordon ombilical ou des veines qui saignent si les tissus du corps de la mère se déchirent



des ciseaux à bout mousse (bouts ronds) stérilisés pour couper le cordon avant que le bébé ne soit complètement né (seulement en cas d'urgence !)



des médicaments à base de plantes que vous savez utiliser



un thermomètre



un foetoscope



une aiguille stérile et un fil chirurgical pour coudre les déchirures



les médicaments pour la mère et le bébé si la mère a le VIH



de l'érythromycine ou une pommade de tétracycline (ou du nitrate d'argent) pour les yeux du bébé



un ruban à mesurer pour mesurer le bébé



une petite balance pour peser le bébé

Rappelez-vous : toutes ces matériels sont utiles, mais si vous n'en avez pas, vous pouvez quand-même être une excellente sage-femme. Les choses les plus importantes à emporter pour un accouchement sont votre sagesse, votre expérience et votre amour.

Stérilisez vos instruments et veillez à votre propreté

Quand vous arrivez au lieu d'accouchement, assurez-vous que tous vos instruments sont stérilisés (voir page 59). Tous les instruments qui entrent dans le vagin ou coupent la peau doivent être stériles. Ceci comprend les gants, les lames de rasoir ou les ciseaux à couper le cordon ombilical, et des ciseaux pour faire une épisiotomie (couper une ouverture entre la vulve et l'anus pour laisser passer le bébé).

Lavez-vous souvent les mains pendant la phase de travail, et ayez les ongles coupés courts. Portez aussi des habits propres. Un tablier propre vous protégera du sang et des autres liquides venant de la mère.