



## Stades de l'accouchement

### Stade 1 : la dilatation

Le col de l'utérus se dilate grâce aux contractions utérines. La phase active débute à partir des 4 cm de dilatation et finit lorsqu'elle atteint 10 cm. La durée de ce stade varie selon différents facteurs tels que le nombre de naissances antérieures et sa progression n'est pas nécessairement linéaire. Chez des femmes qui accouchent d'un premier enfant (nullipares) varie de 8 à 18 heures environ. Pour une femme ayant déjà accouchée (multipares) est de 5 à 12 heures environ.

Au fur et à mesure que l'accouchement avance, la production d'ocytocines (« hormone de l'amour ») et d'endorphines (relaxants naturels et atténuants de la douleur) augmentent.

Il est recommandé de bouger et d'adopter des postures confortables, ainsi que de boire de l'eau, des jus, du thé, des infusions ou de boissons isotoniques.

### Stade 2 : l'expulsion ou la naissance du bébé

Le col de l'utérus atteint 10 cm de dilatation. La pression de la tête du bébé au niveau des parois vaginales, rectales et du sacrum donne une sensation de pression.

Les positions verticales (assise, debout, accroupie) ou latérales favorisent le processus. La durée normale varie entre une heure et trois heures. Grâce aux contractions utérines et aux poussées maternelles le bébé naît.

### Stade 3 : la délivrance ou d'expulsion du placenta

Le clampage du cordon ombilical est recommandé au moins deux minutes après la naissance ou lorsqu'il aura arrêté de battre ce qui entraîne une augmentation des réserves en fer chez le bébé et permet une transition plus douce vers le milieu aérien. Grâce aux contractions, le placenta se décroche et s'expulse.

À partir de ce moment, les contractions postpartum s'appellent tranchées utérines et leur finalité est celle de favoriser le tonus utérin.