

Au cinéma, on voit souvent les femmes enceintes se ruer vers leur voiture, dans le stress complet, à la première contraction. Mais dans la réalité, la plupart des futures mamans devront gérer ces premières contractions chez elles, à la maison. Bien sûr, cela peut faire peur et être angoissant. Et vous vous posez sûrement beaucoup de questions:

- Que signifient ces contractions?
- Comment gérer la douleur?
- Quand partir à la maternité?
- Quels sont les signaux d'alerte?

Nous allons voir ça ensemble dans ce petit guide. Le but est ici de vous donner quelques explications de base, des astuces pour gérer vos premières contractions et vous indiquez dans quels moments il ne faut pas prendre de risque et allez directement à la maternité.

Contractions = votre corps se prépare

Pour commencer, il faut savoir que contractions, ça ne veut pas dire naissance imminente. Vous pouvez avoir un début de travail qui va durer quelques heures, s'arrêter et puis reprendre. Ou avoir des contractions qui débutent pour ne plus s'arrêter jusqu'à la naissance.

Dans les deux cas, il ne sert à rien d'aller trop tôt à la maternité car ces premières contractions vont servir à centrer, ramollir et raccourcir le col.

Les contractions préparent votre corps pour la suite, mais vous n'êtes pas encore en travail actif. C'est pourquoi, souvent, vous allez vous rendre à la maternité, et après quelques heures on vous dira de rentrer à la maison. Ça ne veut pas dire qu'il ne se passe rien, ça veut dire qu'il est simplement trop tôt et que vous serez mieux chez vous.

Vous l'aurez compris, l'intérêt de gérer ses premières contractions à la maison c'est:

- de ne pas faire 15 allers-retours à l'hôpital,
- de laisser le travail s'installer correctement,
- profiter d'un environnement calme et serein dans lequel vous êtes bien,
- éviter les interventions trop rapides (parfois on va vous garder à l'hôpital et déclencher le travail)

Une contraction, c'est quoi au juste?

Une contraction, c'est un raccourcissement des fibres musculaires de l'utérus pour permettre au col de se dilater, au bébé de prendre la bonne position et de s'engager dans le bassin.

Comment je sais que j'ai une contraction?

Vous allez sentir votre ventre qui se durcit et puis qui se relâche. Vous pouvez également sentir que ça tire dans le bas du ventre ou avoir un ressenti dans le bas du dos. Toutes ces sensations sont normales.

Concrètement, comment faire quand on est à la maison?

1. Faire participer votre partenaire

C'est vraiment important d'être soutenue si vous en avez besoin. Votre partenaire pourra vous faire des massages, vous faire couler un bain, aller vous chercher votre repas préféré.

Mais soyez aussi tolérante envers lui, il va vivre le marathon avec vous. Si vous n'avez pas besoin de sa présence par moments, vous pouvez lui proposer qu'il se repose pour être en forme par la suite.

2. Ecoutez-vous!

Si vous avez envie de marcher, faites-le. Si vous avez besoin de dormir, c'est ok aussi. Vous êtes au début du marathon, vous aurez besoin de repos et d'énergie. Si vous ne ressentez pas le besoin de bouger, écoutez-vous. Alors bien sûr, on dit qu'il faut être mobile pour que la naissance se fasse et c'est vrai, mais il faut aussi avoir de l'énergie. Si dès la première contraction vous vous mettez à faire le tour de votre jardin, vous risquez d'être vite fatiguée.

3. Mobilisez-vous

Faites du ballon, allez faire le tour du quartier, montez les escaliers... Tout cela aidera votre bébé à s'engager dans le bassin et à bien se positionner. Mais encore une fois, respectez vos limites physiques et ne vous épuisez pas.

4. Faites-vous plaisir !

Regardez votre film préféré (de préférence drôle ou romantique pour libérer un maximum d'ocytocine).

5. Tamisez la lumière

L'obscurité aide au déclenchement de l'accouchement et à la libération d'hormones.

6. Ecoutez de la musique

Préparez-vous une playlist de musiques motivantes et une de musiques apaisantes. En fonction de votre humeur, vous pourrez puiser dans l'une ou l'autre.

7. Respirez!

Quand les contraction deviennent plus intenses, focalisez-vous sur votre respiration. Inspirez par le nez lors de la contraction et ensuite soufflez par la bouche doucement et longtemps.

8. Retirez les horloges

Souvent, vous aurez l'impression que le temps s'écoule différemment. Ça peut être décourageant d'avoir l'impression qu'une heure s'est écoulée, alors qu'en réalité ce n'était que 20 minutes. Je vous conseille de laisser votre partenaire gérer le temps et de vous laisser aller.

9. Finalisez les derniers préparatifs

Ce n'est pas le moment de faire la dernière lessive pour bébé, mais c'est le moment de vérifier votre valise, que votre dossier est à portée de main, etc. De cette façon, vous saurez que vous êtes prête. Ça permet de lâcher prise, de vivre sereinement les contractions et ensuite le départ à la maternité.

10. Communiquez

Parlez à votre bébé. Dites-lui que vous êtes prête, qu'il peut naître, que vous êtes en sécurité. Essayez de réellement ressentir ces mots en vous. Ne les dites pas simplement dans le but d'accoucher, mais parce que vous êtes réellement prête.

11. Prenez conscience du moment

Vous êtes sur le point de donner la vie, comme des milliers de femmes avant vous. Ce ne sont pas juste des contractions. C'est une force qui vient de vous et qui va vous permettre de rencontrer votre bébé. Une naissance, c'est beau, c'est magique. Parfois, c'est bien de prendre le temps de se poser, d'être reconnaissant, d'observer ce que le corps est capable de faire. Cela peut aussi vous donner davantage confiance en vous.

Quels sont les signaux qui doivent m'alerter?

Nous l'avons vu, il est important de voir vos premières contractions comme une préparation de votre corps et de votre esprit pour la naissance à venir. Rester à la maison pour vivre sereinement cette préparation n'est pas du tout un problème. Cependant, il peut y avoir des situations d'urgence où votre santé ou celle du bébé est en jeu. Voici quelques exemples de signaux qui doivent vous alerter:

- Si vous avez des pertes de sang, allez immédiatement à la maternité.
- Si vous avez une rupture de la poche des eaux, téléphonez à la maternité.
- Si vous sentez moins votre bébé bouger, allez à la maternité.

Il m'est impossible d'envisager ici toutes les situations d'urgence possibles. Mais de façon générale, l'un des meilleurs conseils que je puisse vous donner, c'est d'écouter votre ressenti. Faites-vous confiance et écoutez-vous. Si vous êtes inquiète, même sans savoir pourquoi, allez à la maternité. Si vous sentez que vous avez besoin d'aide pour vivre les contractions, si vous ne vous sentez pas bien chez vous, allez à la maternité.

Préparez-vous

Toutes ces astuces vous permettront de vous mettre dans des bonnes conditions en vue de la naissance. Ces conseils sont cependant très généraux. L'idéal est de vous préparer à l'avance et de personnaliser ces astuces à vos besoins. Si vous ressentez le besoin de suivre une préparation plus complète, je propose des programmes de plusieurs rendez-vous comprenant aussi des manuels complets pour être 100% prête le jour J. Vous pouvez y accéder via ce lien:

<https://mamanrelax.com/index.php/les-programmes-de-maman-relax/>

Je vous souhaite déjà une merveilleuse rencontre avec votre bébé !

Droits d'auteur:

Ce texte a été rédigé par Florence Neuprez, fondatrice de Maman relax, et diffusé sous format PDF sur le site www.mamanrelax.com en date du 24/08/20 afin d'être partagé et utilisé librement. Toute modification ou appropriation est cependant interdite.