

L'ISOLATION

PHASE 1 - DILATATION DU COL

Avant d'entrer dans cette phase, la femme ressent souvent des contractions

Elle sent comme des " chocs " sur son col (sensation de décharge électrique)



ÉTAT MAMMIFÈRE INSTINCT

- Au début de cette phase : col rigide, fermé et long
- Un bain chaud peut (encore) calmer les contractions

UTILISEZ LE " CONTRACTION TIMER "

Comportement

La femme cherche un lieu pour accoucher. Ceci est un comportement typique des mammifères

Son visage peut encore avoir un léger sourire et elle n'a pas encore quitté la réalité

Elle peut avoir une discussion simple entre les contractions

RÉCURRENCE 15 - 20 MIN

L'ocytocine met en route les contractions

Si l'adrénaline arrive, les contractions peuvent s'arrêter et le travail aussi (changement d'environnement comme hôpital, etc...)

CONTRACTIONS COURTES 15 SECONDES ENVIRON

Gestion de la douleur et bébé

- Les beta-endorphines commencent à être produites
- Positions " ventre dans le vide " idéales pour le placement du bébé

A retenir

- Phase encore imprévisible : tout peut s'arrêter
- Contraction timer (application sur smartphone)



LA SÉPARATION

PHASE 2 - DILATATION DU COL

La femme commence à quitter la réalité

La pudeur s'en va progressivement



"SE RÉAPPROPRIER
LA NAISSANCE"

LA PRÉPA D'EMA

MÉTHODE
QST®

ÉTAT MAMMIFÈRE INSTINCT

- Un bain chaud ne calme pas les contractions, au contraire, elles s'intensifient

LA FEMME DEVIENT ANIMALE

Comportement

La femme devient animale et ne parle plus

Elle n'a plus de pudeur et semble s'installer dans sa bulle

Elle émet des sons de plus en plus graves

RÉCURRENCE 4 - 5 MIN

La mère a trouvé son nid pour enfanter

La production d'adrénaline diminue et le travail peut continuer et augmenter en intensité

CONTRACTIONS PLUS INTENSES ET LONGUES 45 - 60 SECONDES ENVIRON

Ce qu'il se passe

- Les contractions commencent par le fond de l'utérus et descendent comme des vagues vers le col
- Le bébé est poussé vers le col et sa tête appuie dessus
- Cette pression de la tête sur le col active encore plus la production d'ocytocine

A retenir

- Le néocortex s'éteint
- La femme quitte la réalité
- Les sons graves émis par la femme la soulagent pendant les contractions
- Les endorphines continuent d'être produites pendant les pauses



L'ENVOL

PHASE 3 - DILATATION DU COL

La femme a quitté la réalité, son état est altéré

Elle est hors espace-temps



ÉTAT DE DÉESSE CONNEXION

- Le col de l'utérus est ouvert à 5-8 cm

RÉCURRENCE 2 - 4 MIN

La femme peut somnoler pendant les pauses

Les contractions deviennent plus intenses

LA FEMME S'ENVOLE HORS ESPACE-TEMPS

Comportement

La femme semble s'être coupée de la réalité et du monde qui l'entoure

Elle quitte l'espace-temps et se connecte aux "mondes invisibles"

Elle a les yeux fermés

CONTRACTIONS INTENSES 45 - 90 SECONDES ENVIRON

Ce qu'il se passe

- La tête du bébé appuie fort sur le col et cela envoie un message au cerveau primitif
- Sécrétion d'ocytocine +++
- Le bébé effectue sa danse de la naissance : il tourne, avance, tourne, avance)

A retenir

- Les pauses sont plus courtes mais plus efficaces
- Sécrétion d'endorphines +++
- **Une ligne rouge commence à apparaître en haut de la raie des fesses de la femme : ceci est le signal que le col est autour de 7-8 cm**



L'ABANDON

PHASE 4 - DILATATION DU COL

Dans cette dernière étape, la femme va passer la phase de désespérance

Elle est connectée aux mondes invisibles



ÉTAT DE DÉESSE CONNEXION

- Le col de l'utérus va s'ouvrir totalement pendant l'abandon
- La femme peut supplier et implorer pour une péridurale (phase de désespérance) et dire qu'elle n'y arrivera jamais

LA FEMME S'ABANDONNE COMPLÈTEMENT

Comportement

La femme est " désagrégée ", en transe, dans un état méditatif profond, coupée des personnes présentes

Elle est connectée à la force de Vie

Elle perçoit tout et est connectée aux mondes invisibles

COL DILATÉ À 8 - 10 CM

Une fois le col complètement dilaté, le travail semble suspendu

Les contractions peuvent s'arrêter

C'est la " pause magique "

Bébé et maman peuvent se reposer avant la descente

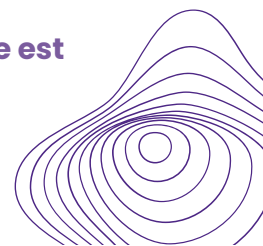
TENEZ BON ! VOUS AVEZ FAIT LE PLUS DUR !

Ce qu'il se passe quand le col est à 10 cm

- La ligne rouge en haut des fesses devient foncée (violette) et plus épaisse
- Le col peut avoir des petits saignements glaireux
- Les contractions s'espacent ou s'arrêtent (minutes-heures)

A retenir (surtout pour la désespérance)

- Pendant l'accouchement, il y a plus de temps de pause que de temps de contractions
- Sécrétion d'endorphines +++
- **La femme a besoin d'être rassurée : elle est capable !**



LA DESCENTE DU BÉBÉ

LA FEMME REPREND SES ESPRITS ET SE RECONNECTE À LA RÉALITÉ

"SE RÉAPPROPRIER
LA NAISSANCE"

LA PRÉPA D'EMA

MÉTHODE
QST®

- En cas d'AVAC (accouchement vaginal après césarienne)
La femme étant en processus de guérison pendant cet accouchement, il se peut qu'elle fasse le "ping pong" entre cette étape et la pause magique. Cela est normal.

RETOUR DES CONTRACTIONS

RÉCURRENCE
2 - 5 MIN

DURÉE
60 SECONDES

Certaines femmes aiment être assises sur les WC pendant cette étape

L'envie de pousser peut commencer à se faire sentir au sommet de la contraction

Les positions verticales sont adoptées par le corps (4 pattes, accroupie, debout)

BÉBÉ PASSE LE COL

- Les contractions poussent le bébé à travers le col
- La tête du bébé passe ensuite à travers le col et arrive dans le vagin

LA FEMME A UNE MONTÉE D'ADRÉNALINE

Comportement

Retour de l'adrénaline : certaines femmes peuvent avoir peur pendant cette montée

L'adrénaline est nécessaire pour l'instinct de survie dans la jungle : si son état est trop altéré, la mère ne peut pas s'occuper de son bébé une fois né

La femme sent son bébé descendre et peut parfois le dire

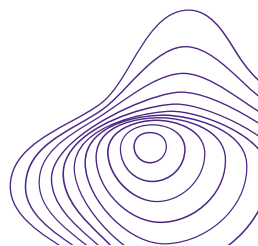
LE BÉBÉ DESCEND DANS LE BASSIN

Ce qu'il se passe

- Le bébé appuie sur le sacrum qui peut paraître bombé
- La femme peut avoir envie d'aller à la selle (ou avoir cette sensation)
- Elle ressent une pression sur son périnée : c'est la tête du bébé qui appuie

A retenir

- Positions verticales privilégiées instinctivement
- La femme semble revenir à la réalité
- Cette phase peut être rapide (20-30 min pour certaines femmes)



LA NAISSANCE DU BÉBÉ

ET LA POUSSÉE RÉFLEXE

"SE RÉAPPROPRIER
LA NAISSANCE"

LA PRÉPA D'EMA

MÉTHODE
QST®

LES CONTRACTIONS S'ESTOMPENT AVANT DE REVENIR COMME DES VAGUES

La vulve commence à
s'ouvrir

La femme peut ressentir une
sensation de légère brûlure

Elle sent que son bébé arrive

La tête commence à sortir
doucement avec des va-et-
vient

POUSSÉE RÉFLEXE

- La femme ne peut pas se retenir de pousser
- Son corps pousse tout seul
- On appelle cela " le réflexe d'éjection du fœtus "

DES PAUSES VARIABLES

Comportement

Les contraction peuvent s'estomper et il peut y avoir à
nouveau des pauses pendant 20 à 30 min selon les
femmes

Les femmes qui ont des pauses à ce moment peuvent
même s'endormir

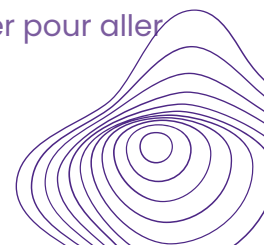
LA NAISSANCE DU BÉBÉ

Ce qu'il se passe

- La tête du bébé sort
- Il y a une pause nécessaire pour la
rotation interne du bébé (jusqu'à 4
min)
- Le bébé tourne sa tête et aligne ses
épaules
- L'ultime poussée avec la prochaine
contraction fait naître le bébé

A retenir

- Une pause entre la naissance de la tête du bébé et
son corps est normale
- La mère regarde son bébé et peut l'observer un
petit moment avant de le prendre dans ses bras
- Le bébé n'a pas besoin de crier ou pleurer pour aller
bien



LA DÉLIVRANCE

DU PLACENTA

"SE RÉAPPROPRIER
LA NAISSANCE"

LA PRÉPA D'EMA

MÉTHODE
QST®

SÉCURITÉ - OXYTOCINE

- Pour favoriser votre " colle familiale ", l'ocytocine, baignez dans l'intimité avec votre bébé et votre partenaire
- Ce n'est pas le moment d'échanger avec l'extérieur ou de prendre des photos pour les poster sur les réseaux sociaux
- Ce temps entre vous est le moment dans votre vie pendant lequel votre décharge d'ocytocine est à son maximum
- Préserver son ocytocine permet de préparer la naissance du placenta qui va suivre
- On considère l'accouchement terminé quand le bébé et le placenta sont nés

CONTRACTIONS

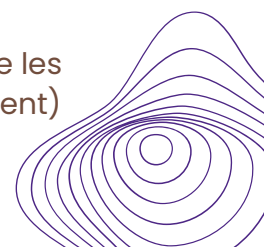
- Les contractions reviennent et permettent à l'utérus d'expulser le placenta en toute sécurité
- La mère n'a pas envie de ressentir encore des contractions mais elles sont nécessaires car elles vont " fermer les robinets " et prévenir une hémorragie
- Quand le bébé commence à têter sa mère, il stimule le retour des contractions

SOULAGEMENT

- La délivrance n'est pas douloureuse et est vécue comme un soulagement par la femme
- Le placenta est un tissu mou qui sort facilement entre 15 min et quelques heures après la naissance du bébé

SANG

- Le volume sanguin de la mère augmente de 30-40% pendant la grossesse, cela prévient les pertes de sang physiologiques de l'accouchement
- Rester le plus possible allongée en période de post-partum permet de réduire les pertes de sang (on parle d'une période idéale de 40 jours après l'accouchement)



LES CONTRACTIONS

CE QU'IL FAUT RETENIR

O C Y T O C I N E

- L'ocytocine régule les contractions et est libérée par le cerveau primitif
- L'utérus possède des récepteurs à l'ocytocine qui répondent à l'ocytocine en déclenchant une contraction
- L'ocytocine de synthèse administrée lors d'un déclenchement ne traverse pas la barrière hémato-encéphalique : seule l'ocytocine produite dans le cerveau a des effets psychologiques et émotionnels sur la mère et le bébé
- L'ocytocine de synthèse peut entraîner des contractions trop puissantes et sans pauses, conduisant à un bébé hypoxique (qui manque d'oxygène)

V A G U E S

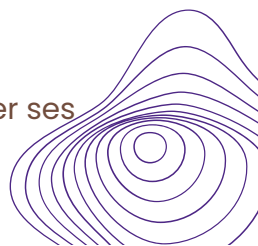
- Les contractions commencent dans le haut de l'utérus et ondulent comme des vagues vers le bas
- L'espacement et la durée des contractions peuvent varier d'une femme à l'autre et être quand même efficace
- Lorsqu'on permet la naissance physiologique, chaque schéma de travail des femmes est unique
- L'ocytocine de synthèse n'est pas libérée par vagues et la réponse de l'utérus de chaque femme est imprévisible

C O L

- Le col doit être prêt (mûr) avant de répondre aux contractions en s'ouvrant
- Le déclenchement artificiel du travail implique souvent la préparation du col avec des prostaglandines avant de commencer les perfusions d'ocytocine de synthèse pour induire des contractions

P A U S E S

- Quand l'utérus se contracte, la circulation placentaire est réduite, ce qui diminue l'apport d'oxygène au bébé
- Il y a des pauses entre les contractions, ce qui permet au bébé de rééquilibrer ses niveaux d'oxygène avant la prochaine contraction



CLAMPAGE DU CORDON

CE QU'IL FAUT RETENIR

SANG DU BÉBÉ

- Le volume de sang du bébé = sang dans son corps + sang resté dans le placenta
- Le sang dans son corps = 60-70% du volume sanguin
- Le sang dans le placenta = 30-40% du volume sanguin
- **On attend que le cordon cesse de battre (quelques minutes) pour le clamer et le couper afin de permettre au bébé de récupérer tout son volume sanguin**

RISQUES DE CLAMPAGE PRÉCOCE DU CORDON À COURT TERME (24 HEURES)

- Baisse du volume sanguin
- Diminution de la saturation en oxygène
- Fréquence cardiaque plus élevée (pour compenser le manque d'oxygène)
- Baisse de la pression artérielle systolique (circulation compromise)
- Diminution du débit rénal et diminution du débit urinaire (les principaux organes ne fonctionnent pas de manière optimale)

RISQUES DE CLAMPAGE PRÉCOCE DU CORDON À LONG TERME

- Taux de ferritine sérique plus faible
- Taux d'anémie ferriprive plus élevé à l'âge de 6 mois (diminution du nombre de globules rouges dans le sang ou de leur teneur en hémoglobine)
- Diminution de la motricité fine
- Diminution du développement social à l'âge de 4 ans

7 POINTS CAPITAUX

POUR VIVRE SON ACCOUCHEMENT DE RÊVE

- 1** Privilégiez un suivi **global avec une sage-femme** libérale pendant votre grossesse
- 2** Aller **le plus tard possible** à la maternité ou en maison de naissance
- 3** **Incluez votre partenaire** dans votre préparation à la naissance et échangez sur **vos peurs respectives** : posez-vous des questions du type « que ressentirais-tu à ma place ? »
- 4** Echangez sur **vos envies respectives** : « ce que je souhaite vivre c'est... » et mettez en place des **engagements personnels** pour y arriver ; " je m'engage à bien connaître les étapes clefs pour préserver la production d'ocytocine pendant le travail " etc...
- 5** Identifiez **pourquoi vous souhaitez vivre un accouchement naturel** : quelles sont les valeurs que vous souhaitez préserver ?
- 6** Que souhaitez-vous **ressentir une fois votre accouchement terminé** et réussi comme vous le souhaitiez ?
- 7** **Ne parlez pas de votre projet** à votre entourage s'il n'est pas dans la même dynamique que vous : restez vague sur le sujet pour éviter de prendre sur vos épaules des anxiétés qui ne vous appartiennent pas.