

Contractions :

comment savoir si c'est le bon moment ?



Les femmes enceintes ont généralement l'expérience des contractions non douloureuses au cours des derniers mois de grossesse. En revanche, les contractions s'intensifient et deviennent douloureuses à l'approche du jour J de l'accouchement. **Comment être sûre de les reconnaître et savoir quand se rendre à la maternité ?**

Les contractions normales de la grossesse

En fin de grossesse, de nombreuses femmes ressentent des contractions. Elles ne sont **pas douloureuses, de faible ampleur et peu fréquentes** (pas plus d'une dizaine par jour). Dans le cas inverse, il faut consulter son médecin.

Les contractions annonçant l'accouchement

Plusieurs jours avant le moment de l'accouchement, des contractions se manifestent pour préparer le col. Progressivement, elles deviennent **plus fréquentes, plus fortes et plus douloureuses**.

Comment savoir si c'est le moment de se rendre à la maternité ?

Les contractions s'intensifient au lieu de se calmer.

Attention, chaque nouvelle contraction n'est pas forcément plus douloureuse que la précédente, mais globalement, la douleur progresse avec le travail.

- Elles durent généralement entre 30 et 70 secondes.
- Même si la durée de chaque contraction ne change pas, leur fréquence tend à augmenter.
- Les contractions deviennent plus régulières.
- Les douleurs évoquent parfois un trouble du transit lié à l'apparition de diarrhées.
- On remarque un durcissement du ventre en totalité.
- Les premières contractions du travail précédant l'accouchement peuvent ressembler aux douleurs ressenties lors des règles.
- Le bouchon muqueux est expulsé. Il se présente comme des pertes vaginales, glaireuses plus ou moins teintées de sang.
- Il est conseillé de chronométrer les contractions en mesurant le temps écoulé entre le début d'une contraction et le début de la suivante. Cette information est demandée par la sage-femme pour évaluer le travail. **On recommande en règle générale de se rendre à la maternité lorsque la fréquence atteint celle d'une contraction toutes les 5, 8 ou 10 minutes.**

A savoir : lorsque le travail est bien installé, les contractions ne sont plus espacées que de 2 à 3 minutes, elles sont extrêmement fortes et durent de 60 à 90 secondes. Elles sont encore plus intenses chez les grossesses multiples.

Dans de rares cas, il est possible de peu ressentir les signes annonciateurs du travail ou de très bien supporter les contractions. On ressent alors soudainement un besoin urgent de pousser comme si on avait une très forte envie d'aller aux toilettes. Il est important de se concentrer sur sa respiration et de haleter pour surtout éviter de pousser. Encore une fois, c'est rare !

Et si c'est une fausse alerte ?

En cas de doute, il est toujours préférable d'être prudent et de se rendre à la maternité. Elles sont ouvertes 24h sur 24, n'ayez pas peur de déranger et ne culpabilisez pas, personne ne vous reprochera d'arriver trop tôt, alors que c'est dangereux d'arriver trop tard. S'il s'agit d'une fausse alerte, vous serez rassurée et rentrerez tranquillement chez vous.

J'ai perdu les eaux !

En cas de rupture de la poche des eaux avant les premières contractions, rendez-vous à la maternité. On attend généralement 24 ou 48 heures que le travail se déclenche. Si ce n'est pas le cas, les obstétriciens décident généralement de déclencher l'accouchement (chez les femmes arrivées à terme ou proches du terme) car plus on attend, plus il y a risque d'infections pour le bébé et/ou pour la mère.

Pas d'inquiétude, détendez-vous, la plupart des femmes reconnaissent, le moment venu, les contractions leur confirmant le bon moment.

