

VOS QUESTIONS, NOS RÉPONSES

“ Toute ma grossesse s’est parfaitement déroulée, mais je n’ai jamais ressenti de contraction. Est-ce normal ?

Il est tout à fait possible de ne ressentir aucune contraction jusqu’au jour de l’accouchement. Lorsque les contractions sont peu fréquentes et indolores, il est en effet fréquent de ne pas les remarquer, notamment lorsque l’on est active. Ces fameuses contractions dont tout le monde vous parle paraissent alors bien mystérieuses ! Patience, vous les découvrirez bientôt... De plus, si vous n’avez pas eu (ou pas ressenti) de contraction de toute votre grossesse, cela ne préjuge en rien de l’efficacité des contractions de travail que vous aurez le jour J!

“ J’ai un tatouage dans le bas du dos, est-ce une contre-indication à la péridurale ?

La présence d’un tatouage n’est plus une contre-indication formelle. Cependant, le passage de pigments et d’encre lors de la piqûre ne peut être complètement éliminé. Lors de votre consultation d’anesthésie, le médecin examinera votre dos et la localisation exacte de votre tatouage, sa taille et la quantité d’encre utilisée, et sera plus à même de vous répondre précisément.

“ Je ne dors plus, j’ai peur d’arriver épuisée à l’accouchement. Puis-je prendre quelque chose ?

Les troubles du sommeil – qui est déjà beaucoup plus léger pendant la grossesse – sont fréquents et ont tendance à se majorer en fin de grossesse. Ils sont dus à de multiples facteurs : mécaniques, positionnels, reflux, contractions, mouvements du bébé. À cela s’ajoute parfois une anxiété bien naturelle à l’approche de l’accouchement. La plupart des traitements de type somnifères ou anxiolytiques ne sont pas recommandés car ils traversent le placenta. Vous pouvez avoir recours au sport (modéré) et à des tisanes relaxantes le soir pour vous aider à trouver le sommeil, à la sieste en fin de matinée ou début d’après-midi afin de récupérer... Quoi qu’il en soit, rassurez-vous, le jour J, vous trouverez toujours les forces nécessaires pour l’accouchement. Certaines femmes arrivent même à faire une petite sieste sous péridurale !

“ À ce stade, j’ai beau faire attention, je prends rapidement du poids. Que faire ?

En fin de grossesse, il est fréquent d’observer une accélération de la prise de poids. Pas d’inquiétude, il ne s’agit en général pas d’une augmentation de la masse graisseuse, mais plutôt des œdèmes qui peuvent être bien visibles au niveau des pieds ou des jambes, mais aussi au niveau des mains ou du visage. Ces œdèmes peuvent représenter plusieurs kilos car ils sont répartis dans tout le corps. Ils disparaîtront quelques jours après l’accouchement. Le seul point d’attention est de bien vérifier que la tension artérielle reste normale et qu’il n’y a pas de protéines dans les urines pour écarter une prééclampsie. Ces différents tests sont effectués à chaque consultation de fin de grossesse, vous êtes donc bien surveillée. En cas de doute sur un événement nouveau, n’hésitez pas à consulter aux urgences.

“ Mon gynécologue m’a suggéré un décollement des membranes pour accélérer un peu les choses. De quoi s’agit-il ?

Au cours d’un toucher vaginal, si le col est un peu ouvert, votre sage-femme ou votre gynécologue peut décoller les membranes au-dessus du col. Cela libère localement des prostaglandines, qui sont capables d’agir sur le col en le ramollissant et en le raccourcissant et provoquent des contractions. Cette pratique peut parfois permettre de déclencher le travail. Cependant, il faut noter qu’elle n’est possible que chez les femmes ayant un col déjà un peu ouvert. Elle est bien souvent désagréable, voire douloureuse, elle peut provoquer des saignements et, dans un grand nombre de cas, les contractions provoquées s’estompent après quelques heures sans vrai démarrage du travail. Plus d’inconvénients que d’avantages ! Si vous souhaitez être déclenchée, la méthode médicamenteuse est plus efficace et mieux gérée. À discuter donc avec votre consultant !