

The image features a collection of handmade baby items on a white, textured background. In the top left, there are two small, light-colored crocheted bags with drawstrings. Below them, a large yellow crocheted star is visible. To the right of the star are a pair of light-colored, textured socks. In the bottom left, there is a crocheted giraffe toy. The bottom center and right contain several wooden baby toys, including rings with beads and a star-shaped rattle. The title 'Travail et accouchement' is centered in a large, dark green font. A gold star is in the top right, and another is on the left. A gold diagonal band at the bottom right contains the date 'MAJ : 2024-01-25'. The Québec logo is in the bottom right corner.

Travail et accouchement

MAJ : 2024-01-25

Québec 

Pour en savoir plus sur le travail et l'accouchement

Plusieurs sites de références fiables pour vous informer le travail et l'accouchement

[Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans](#)

[Accouchement | CHU de Québec-Université Laval](#)

[Grossesse et parentalité | Québec.ca](#)

[Votre guide pour une grossesse en santé | Canada](#)

[Accouchement | Naître et grandir](#)

Capsule 7 : Se préparer à l'accouchement

Pour en savoir plus

[La préparation à l'accouchement | MVANE](#)

[Grossesse: vous préparer à l'arrivée de bébé | Naître et grandir](#)

Plan de naissance

[Plan de naissance | MVANE](#)

[Le plan de naissance | Naître et grandir](#)

Nous vous suggérons fortement de prendre le temps de remplir un plan de naissance et de le partager avec les professionnels qui s'occupent de vous. Cet outil vous permettra de vérifier vos connaissances et d'aller chercher l'information qui vous manque auprès de votre médecin.

De plus, ce plan vous fournira l'occasion de réfléchir et de partager avec votre professionnel vos craintes, vos peurs et vos attentes en regard du déroulement de votre accouchement et de votre séjour en service de maternité ou à la maison de naissance.



Visite virtuelle du CHUL et de l'hôpital Saint-François d'Assise

[Préparation prénatale | CHU de Québec-Université Laval](#)

[Formulaire de préadmission à l'accouchement pour le CHU de Québec](#)

- ➔ Formulaire à compléter pour un accouchement au CHUL ou à l'hôpital Saint-François d'Assise

Quoi apporter à l'hôpital

[Préparer votre séjour à l'hôpital | CHU de Québec-Université Laval](#)

[Quoi apporter au lieu de naissance? | MVANE](#)

[Que faut-il apporter au lieu de naissance? | Naître et grandir](#)

Liste pour Maman

- ❖ Carte d'assurance-maladie
- ❖ Carte d'hôpital
- ❖ Assurances
- ❖ Robe de chambre
- ❖ 2 ou 3 vêtements de nuit
- ❖ 2 ou 3 soutien-gorges
- ❖ 4 à 6 sous-vêtements
- ❖ 2 à 3 paires de bas
- ❖ Pantoufles
- ❖ Serviettes sanitaires super-absorbantes
- ❖ 1 boîte de coussinets d'allaitement
- ❖ Coussin d'allaitement
- ❖ Accessoires de toilette (savon, shampooing, désodorisant, etc...)
- ❖ Brosse à cheveux

Liste pour bébé

- ⇒ 4 à 6 pyjamas
- ⇒ Petit bas
- ⇒ Tuque
- ⇒ Petites camisoles
- ⇒ Couches et serviettes humides
- ⇒ Ensemble de départ selon la saison (manteau, bonnet, ou autres)
- ⇒ Petites couvertures
- ⇒ Siège d'auto

Papa ou accompagnant

- Repas et collations
- Vêtements confortables et pyjamas
- Souliers / pantoufles
- Appareil photo
- Accessoires de toilette

Capsule 8 : Le début du travail

Pour en savoir plus

[Le début du travail | MVANE](#)

[Accouchement: les signes du travail | Naître et grandir](#)

[Grossesse: les contractions en bande dessinée | Naître et grandir](#)

Quand se rendre à l'hôpital? 5-1-1

Contractions rapprochées – aux **5** minutes

Contractions longues – durant **1** minute

Depuis au moins **1** heure

Coordonnées des Centres accoucheurs de la région de la Capitale-Nationale

[CHUL - Centre mère-enfant Soleil](#)

2705, boulevard Laurier, Québec (Québec) G1V 4G2

Local où se présenter pour l'accouchement : A-2821

418-525-4444

[Hôpital Saint-François d'Assise](#)

10, Rue de l'Espinay, Québec (Québec) G1L 3L5

Local où se présenter pour l'accouchement : 4e étage (Le soir et la nuit, veuillez entrer par la porte de l'urgence)

Prendre rendez-vous : 418-525-4444 Poste #54111

[Hôpital de La Malbaie](#)

303, rue Saint-Étienne, La Malbaie (Québec) G5A 1T1

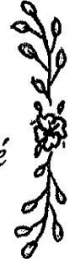
418-665-1700

Accouchement

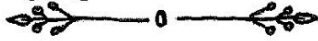


*J'accepte la douleur,
elle me permet
d'accueillir mon bébé*

*Je visualise la
descente de mon bébé*



Mots d'amour



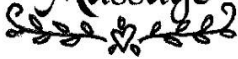
Encouragement



Présence



Massage



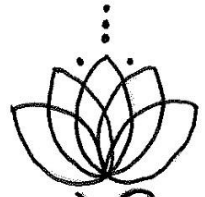
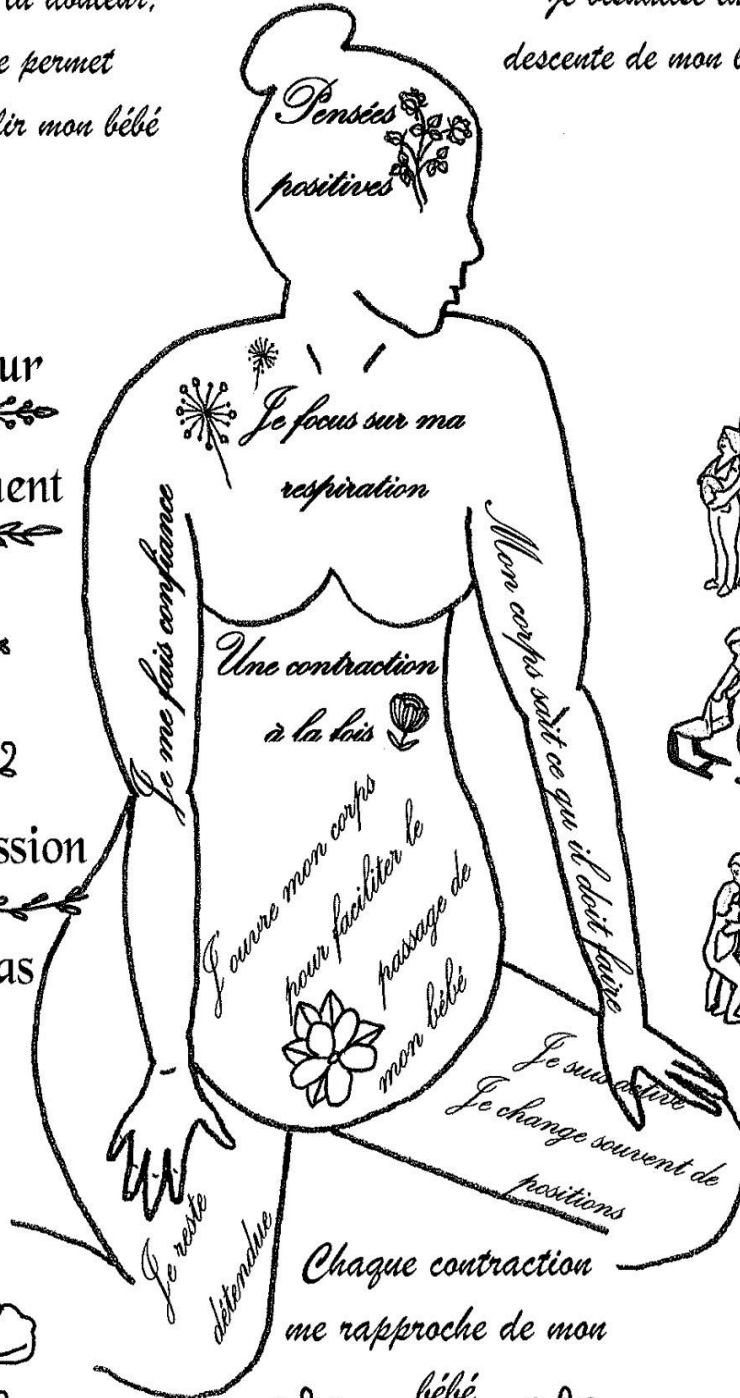
Points de pression



Chaleur au bas



du dos



gravité

*Contractions
plus efficaces*



*Travail
avance plus
vite*

Capsule 9 : Le travail - l'accouchement

Pour en savoir plus

[Le déroulement de l'accouchement | MVANE](#)


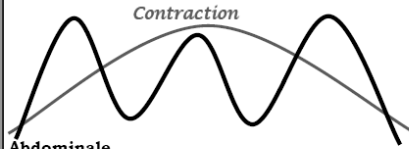

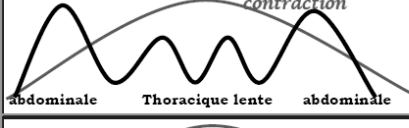

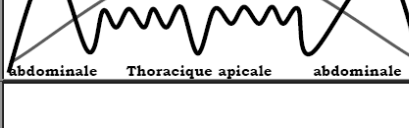

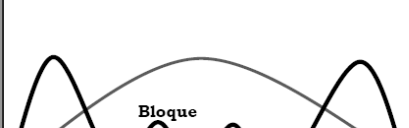
[Accouchement: conseils pour chaque stade du travail | Naître et grandir](#)

[Comprendre et apprivoiser la douleur | MVANE](#)

[Accouchement: des positions qui soulagent | Naître et grandir](#)

[Le soulagement de la douleur sans médicament lors de l'accouchement | Naître et grandir](#)

Respiration

Respirations durant le travail		
	 <p>Abdominale</p>	<p>Abdominale (de détente)</p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Inspirer par le nez en gonflant l'abdomen. ↳ Expirer lentement par la bouche. ↳ La durée de l'expiration est plus grande que l'inspiration. <p><i>* Se fait aussi au début et à la fin de chaque contraction lorsque vous utilisez les autres respirations.</i></p>
	 <p>abdominale Thoracique lente abdominale</p>	<p>Thoracique</p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Inspirer par le nez en gonflant le thorax comme pour sentir une fleur. ↳ Expirer lentement par la bouche.
	 <p>abdominale Thoracique apicale abdominale</p>	<p>Soufflante</p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Inspirer par la bouche en soulevant la poitrine. ↳ Expirer par la bouche par petits coups saccadés comme pour éteindre une chandelle.
	 <p>abdominale Bloque abdominale</p>	<p>Poussée</p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Se pratique en position semi-assise. ↳ Prendre une inspiration normale par le nez, retenir l'inspiration en levant légèrement la tête et les épaules et pousser vers le bas et l'arrière comme pour aller à la selle. ↳ Lorsqu'il est difficile de retenir votre souffle, vous expirez rapidement et vous reprenez une inspiration et recommencez à pousser. ↳ Cette étape est toujours supportée par le personnel présent à l'accouchement. ↳ La durée, la fréquence et l'intensité varient selon les individus.
<p>Note : Adapter les respirations selon votre confort.</p>		

Massages et points de pression

Massage des mains, des pieds, en début de travail pour relâcher

Effleurements du ventre, des cuisses

Massage des épaules pour contrer la fatigue

Utilisation de la chaleur (Bouillotte, sac magique) ou du froid

Points de pression à la cheville



Points de pression au sacrum

Trous sacrés



Contre-pression au sacrum



Pression aux hanches



Capsule 10 : Les interventions médicales possibles et Capsule 11 : La césarienne

Pour en savoir plus

[Les interventions possibles pendant l'accouchement | MVANE](#)

[Accouchement: les interventions médicales | Naître et grandir](#)

[La douleur durant l'accouchement: les médicaments et l'épidurale | Naître et grandir](#)

[Qu'est-ce que la péridurale? | CHU Sainte-Justine](#)

[Accouchement: la césarienne | Naître et grandir](#)

Capsule 12 : Bébé vient de naître!

Pour en savoir plus

[Les premiers jours | MVANE](#)

[Récupérer après l'accouchement | Naître et grandir](#)

Après la sortie du centre accoucheur

Une infirmière en périnatalité de votre CLSC vous appellera le lendemain de votre sortie de l'hôpital pour une évaluation téléphonique. Une rencontre avec l'infirmière sera alors planifiée, au CLSC ou à votre domicile selon certains critères. Si vous ne recevez pas d'appel, contactez les services de périnatalité de votre CLSC comme suit :

- CLSC La Source } 418-628-2572 #13723
- CLSC Orléans }
- CLSC de la Jacques-Cartier : 418-843-2572 #14514
- CLSC Sainte-Foy/Sillery /Ancienne-Lorette : 418-651-2572 #38445
- CLSC Limoilou } 418-529-4777 #20414
- CLSC Basse-Ville/Vanier }
- CLSC Haute-Ville/Des-Rivières }
- CLSC Pont-Rouge } perinatalite.portneuf.dj.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca
- CLSC St-Raymond }
- CLSC Donnacona }
- CLSC Saint-Marc }
- CLSC Baie-St-Paul : 418-435-5475
- CLSC La Malbaie : 418-665-6413

