

a. Les étapes du travail et de l'accouchement

MODULE 7

Pendant les neuf mois de votre grossesse, le bébé n'a cessé de grandir dans votre utérus. L'utérus est une poche faite de muscles très résistants qui s'étirent au fur et à mesure que le bébé grossit. Le col de l'utérus s'ouvre dans le vagin. Pendant la grossesse, le col de l'utérus est épais et fermé par un bouchon de mucus.



Durant le travail, les muscles de l'utérus se resserrent et se relâchent. Ces mouvements font ouvrir le col et aident le bébé à sortir de l'utérus. C'est ce qu'on appelle les **contractions**.

Le travail comprend trois étapes. C'est en apprenant et en pratiquant les techniques de respiration, de relaxation et les autres moyens qui vous permettent d'être à l'aise que vous pouvez vous préparer à mieux vivre chacune des étapes.