

Comment déclencher un accouchement

Débutant

Introduction

Parfois, bébé se fait attendre et vous pouvez être tentée de donner un petit coup de pouce au travail. Déclencher l'accouchement est une décision qui relève du gynécologue-obstétricien, mais il existe des méthodes simples que vous pouvez essayer, pour peu que vous vous soyez renseignée au préalable sur leur innocuité.

Ainsi, parmi les méthodes à votre disposition, il y a celles qui ne peuvent être faites ou prescrites que par un médecin (à cause de la nature de l'intervention ou de l'utilisation de médicaments) et celles, non médicales ni médicamenteuses, que vous pouvez utiliser vous-même pour vous aider à provoquer les contractions.

Voici comment déclencher un accouchement.

Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://grossesse.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

1. Bougez !

Marchez

Si votre bébé est encore haut dans votre bassin, la marche effectuée en fin de grossesse doit, par la force de la gravité, l'encourager à descendre et à adopter une meilleure position, appuyé sur votre col de l'utérus : la pression de la tête de bébé sur le col stimule alors la libération d'ocytocine, favorisant le déclenchement du travail.

- Si vous êtes restée suffisamment active pendant votre grossesse, effectuez des balades au grand air en marchant doucement pour garder votre énergie, ce qui vous oxygénera par la même occasion.
- Si vous n'êtes pas fatiguée, vous pouvez opter pour une courte marche rapide, sans toutefois exagérer.
- Vous pouvez également monter et descendre les escaliers, ce qui augmente la pression sur le col.

Important : la marche est sans danger, mais veillez à ne pas vous épuiser et à ne pas marcher trop vite : le travail de l'accouchement peut être exténuant et vous aurez besoin de toute votre énergie à ce moment-là !

Faites le ménage

Alternative à la marche, le ménage en fin de grossesse peut vous aider à déclencher le travail. En restant active, un peu comme avec la marche, vous favorisez la descente de bébé et l'ouverture du col... et vous reviendrez avec votre enfant dans une maison toute nette !

Gonflez des ballons avec la bouche

En gonflant des ballons de baudruche, vous contractez votre estomac et faites pression sur vos abdominaux. Si bébé est sur le point de venir, cette action peut influencer le déclenchement du travail. Une jolie façon de préparer la fête de la naissance de bébé !

Faites des bonds sur un ballon

Le ballon de naissance, ou de maternité, a vu le jour en Italie aux environs de 1991. Faire des bonds sur un ballon de naissance favorise la descente de bébé dans l'utérus et vous prépare physiquement à l'accouchement.

- Il existe sur le marché des ballons de 45, 55, 65 et 75 cm de diamètre de différentes qualités. Pour la grossesse et l'accouchement, assurez-vous que le ballon est anti-éclatement et peut supporter 300 kg de pression.
- Un de ses gros avantages est qu'il permet d'impliquer fortement le père dans le déroulement de la grossesse. Ce type de ballon vous servira en outre bien au-delà de votre grossesse et de votre accouchement.

Astuce : vous pouvez utiliser le ballon de naissance au début du travail, avant de vous rendre à la maternité, pour soulager les douleurs des contractions.

Allez faire un tour en voiture

Les médecins et l'entourage disent souvent aux futures mamans de ne pas prendre trop souvent la voiture afin d'éviter un déclenchement prématuré de l'accouchement : lorsque vous êtes assise en voiture, bébé est plus à l'étroit, donc plus près du col de l'utérus. Si vous êtes prête à accoucher, une balade en voiture, sans vous éloigner de la maternité bien sûr, peut vous donner ainsi un petit coup de pouce pour déclencher le travail.

2. Provoquez l'accouchement en ayant des rapports sexuels

Faites l'amour

C'est la fameuse méthode de déclenchement de l'accouchement « à l'italienne », qui peut être utilisée quand le terme est dépassé.

Les rapports sexuels peuvent favoriser la mise en route du travail par sécrétion d'ocytocine naturelle, première hormone des contractions. L'orgasme peut augmenter l'activité utérine (par libération d'un haut niveau d'ocytocine) tandis que les prostaglandines (autres hormones intervenant dans le travail) présentes dans le sperme aident à assouplir le col de l'utérus, le préparant à se dilater lorsque le travail commence.

Certains médecins déconseillent les relations sexuelles dès le 3e trimestre de grossesse. Cependant, si votre grossesse se déroule normalement, vous pouvez continuer à faire l'amour, vous ne courez aucun risque d'accouchement prématuré.

Conseils : vous pouvez faire l'amour tant que vous n'avez pas perdu les eaux. Une fois les eaux perdues, en revanche, les rapports sexuels augmentent le risque d'infection. Évitez également de faire l'amour si vous avez un placenta bas inséré (placenta praevia) ou si vous avez une grossesse à risque ou eu des saignements vaginaux. De même si vous êtes sujette aux fausses couches.

[Sexualité pendant la grossesse : y a-t-il un risque?](#) ou [Grossesse et placenta praevia : quelles](#)

[conséquences ?](#)



Stimulez vos mamelons

La stimulation des mamelons, par un toucher doux, une succion ou par roulement favorise un relâchement d'ocytocine naturelle dans le sang qui peut provoquer des contractions utérines. Elle a un effet significatif sur les femmes dont le col de l'utérus a déjà commencé à s'assouplir, se raccourcir et s'ouvrir pour se préparer au travail.

- L'idée étant de simuler la succion de bébé, massez toute l'aréole (zone sombre qui entoure le mamelon) : placez votre paume de main au-dessus de l'aréole et exécutez un mouvement circulaire, en appliquant une pression légère mais ferme.
- Passez d'abord 15 minutes sur un sein, puis 15 minutes sur l'autre, puis reprenez sur chaque sein jusqu'à ce qu'une heure se soit écoulée. Faites ceci 3 fois par jour.

Important : tous les effets de cette technique n'étant pas connus, mieux vaut l'éviter dans le cas d'une grossesse à haut risque.

Bon à savoir : cette même stimulation des mamelons après la naissance du bébé permet de faire contracter l'utérus afin d'éviter les hémorragies.

3. Déclenchez votre accouchement avec le concours d'un médecin

Rappelons que ces pratiques ne peuvent être effectuées que par un médecin.

Le décollement des membranes

Bébé baigne dans un liquide amniotique qui le protège. Une grande enveloppe, le sac amniotique, retient ce liquide à l'intérieur de l'utérus. Il est composé de deux membranes. Autour de la 40^e semaine de grossesse, votre médecin, s'il juge que vous êtes prête à accoucher, peut vous proposer de stimuler la maturité de votre col en décollant les membranes de la paroi de l'utérus (stripping). Cette méthode simple peut être effectuée au bureau du médecin.

- Lors de l'examen du col, le médecin place ses doigts dans le vagin afin de séparer doucement les membranes de l'utérus qui sont contre le col.
- Si votre corps est déjà prêt, les contractions commencent assez rapidement après cette procédure.

Bon à savoir : certaines femmes peuvent ressentir une douleur durant cette manipulation ou de l'inconfort à la suite du décollement de la membrane. L'utérus devient en effet plus irritable et de légères contractions utérines s'ensuivent. C'est l'effet recherché de cette stimulation.

La rupture des membranes

Une autre méthode couramment utilisée consiste à rompre les membranes et à attendre quelques heures pour voir si les contractions se déclenchent d'elles-mêmes.

- Avant de procéder à cette intervention, le médecin effectue un examen vaginal pour s'assurer que le bébé est bien engagé et bien appuyé sur le col de l'utérus, qui doit être dilaté d'au moins 2 cm.
- Il localise la poche des eaux qui entoure le bébé et rompt cette poche avec un petit crochet en plastique.

Bon à savoir : vous pouvez ressentir de l'inconfort lors de l'examen, mais la rupture des membranes se fait sans douleur.

Le gel de prostaglandine

Introduire un gel de prostaglandine (l'une des hormones intervenant dans le travail) ou un morceau de tissu imbibé de prostaglandine dans le col de l'utérus permet

également de déclencher le travail. La substance contenue dans le gel peut contribuer à la maturation et à l'effacement du col à l'origine des contractions.

Le ballonnet

Une autre des solutions proposées consiste à introduire un cathéter pourvu d'un ballonnet à son extrémité dans le vagin.

- Une fois le ballonnet bien inséré dans l'orifice du col, il est gonflé avec de l'eau stérile. Une pression est alors exercée sur le col afin que celui-ci se dilate.

Bon à savoir : *l'installation du ballonnet peut causer de l'inconfort, mais la plupart des femmes ne ressentent aucune douleur une fois qu'il est gonflé.*

- Après l'installation du ballonnet et l'évaluation du bien-être de votre bébé à l'aide du moniteur fœtal, vous pouvez circuler, voire retourner à la maison sur accord de votre médecin.
- L'équipe médicale vous informera de la suite des opérations ; vous pouvez vous attendre à ce que le ballonnet tombe par lui-même lorsque la dilatation du col aura atteint environ 3 cm, ce qui peut prendre tout de même environ 12 heures.

L'ocytocine de synthèse

Si aucune des méthodes décrites ci-dessus ne fonctionne, le médecin aura recours à l'ocytocine pour déclencher artificiellement les contractions. Sécrétée naturellement par le corps, l'ocytocine, à l'origine du déclenchement de l'accouchement, est dite « première hormone des contractions ».

- À l'hôpital, une ocytocine synthétique vous est administrée par intraveineuse.
- L'ocytocine est utilisée dans le but de produire des contractions d'intensité normale et d'une durée et fréquence correctes en utilisant la plus petite dose possible. Toutefois, il se peut que cette hormone de synthèse déclenche les contractions de façon rapide et intense.
- Si vous recevez de l'ocytocine, deux moniteurs vont être fixés sur votre ventre. L'un d'eux servira à surveiller le rythme cardiaque de votre bébé, et l'autre à observer vos contractions. Plusieurs maternités possèdent des moniteurs portatifs qui permettent à la maman de se déplacer.



Déclenchement accouchement

L'homéopathie

Les remèdes homéopathiques utilisent des versions très diluées de substances puissantes pour soigner le corps. Ils sont sans danger si vous consultez un médecin homéopathe et, au pire, ils n'auront pas d'effet. L'homéopathie est une médecine personnalisée qui tient compte de votre tempérament, de vos antécédents familiaux et médicaux, du déroulement de votre grossesse et de votre état psychique pour vous prescrire les granules qui vous conviennent personnellement, y compris quand il s'agit de déclencher le travail.

Les remèdes de référence pour la stimulation du travail sont Caulophyllum, Pulsatilla, Actaea racemosa et Arnica. Cependant, ne recourez pas à l'auto-médication si vous souhaitez un traitement efficace !

Bon à savoir : aux remèdes cités ci-dessus est souvent associé Gelsemium, prescrit environ un mois avant l'accouchement. Il agit sur le stress et permet de vivre son accouchement aussi sereinement que possible.



[Bien prendre ses granules homéopathiques](#)

L'acupuncture

L'acupuncture consiste à insérer des aiguilles très fines dans certains points précis du corps. D'après la philosophie traditionnelle chinoise, l'acupuncture stimule l'énergie à l'intérieur du corps et agit sur la fonction d'un organe ou d'un système d'organes.

Elle est généralement considérée comme sans danger pour la maman et le bébé et peut s'avérer efficace dans le déclenchement de l'accouchement : la stimulation de points spécifiques propres à produire l'ocytocine, hormone naturelle à l'origine du déclenchement de l'accouchement, peut favoriser l'assouplissement du périnée et lancer le travail. L'acupuncture est aussi utilisée pour faire tourner un bébé qui se présente par le siège ou quand il tarde à venir au monde.

De plus en plus de maternités françaises forment leurs équipes médicales à l'acupuncture. N'hésitez pas à prendre conseil auprès de votre maternité ou de votre médecin qui vous dirigera vers un acupuncteur qualifié ou une sage-femme spécialisée en acupuncture, réputés et fiables, qui respectent les règles de sécurité et d'hygiène en vigueur (aiguilles à utilisation unique notamment).

Bon à savoir : vous pouvez bénéficier d'un traitement régulier jusqu'à l'accouchement. De 5 à 6 séances durant 1 semaine à 1 semaine et demie sont généralement nécessaires.

[Bienfaits de l'acupuncture pendant la grossesse](#)



[Médicament grossesse](#)



4. Utilisez d'autres méthodes naturelles pour déclencher l'accouchement

Ces méthodes sont parfois utilisées dans les pays anglo-saxons. Mais elles sont en général déconseillées en raison de l'absence d'études prouvant qu'elles sont réellement efficaces et sans danger pour la santé de la maman et du bébé. N'entreprenez rien à la légère et renseignez-vous auprès de votre médecin traitant avant d'envisager l'une ou l'autre des méthodes ci-dessous.

Faites-vous des infusions de feuilles de framboisier

La tisane de feuilles de framboisier sauvage est réputée efficace pour déclencher le travail de l'accouchement. Le framboisier sauvage contient un agent chimique qui a la propriété de détendre et de réguler l'utérus, et ainsi de faciliter le passage du bébé.

Bon à savoir : la tisane de feuilles de framboisier sauvage est généralement proposée à raison de 3 tasses par jour ; elle est sans danger si vous respectez cet usage.

Attention : ne concoctez jamais vos mélanges vous-même et demandez toujours conseil à votre sage-femme ou à un phytothérapeute qui vous proposera une prescription adaptée à vos besoins.

Buvez de l'huile de ricin

Parmi les produits naturels bien connus de nos grands-mères, l'huile de ricin est réputée pour déclencher le travail de l'accouchement.

Bon à savoir : l'huile de ricin, puissant laxatif qui stimule l'intestin, est sans danger si vous agissez avec précaution.

Propriétés de l'huile de ricin



Mangez épicé

Le système digestif est grandement stimulé lorsque vous mangez des plats épicés. Ainsi, manger un curry, par exemple, peut déclencher les contractions du début du travail. Si vous aimez la nourriture épicée, pourquoi ne pas essayer ?

Consommez de l'ananas

L'ananas contient une enzyme censée favoriser la dilatation du col.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Grossesse et non-immunisation à la toxoplasmose](#)
- [Troubles du sommeil pendant la grossesse : comment en venir à bout ?](#)
- [Grossesse : comment venir à bout des démangeaisons ?](#)
- [Conseils pour préparer un projet de naissance avant l'accouchement](#)
- [Troubles digestifs : comment les gérer pendant la grossesse ?](#)
- [Grossesse : nos astuces pour stimuler bébé](#)
- [Conseils pour lutter contre les nausées de la grossesse](#)
- [Masser son bébé](#)



© Fine Media, 2016

Ooreka est est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Gros Caillou - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact