

## Quand partir à la maternité ?

- Si perte des eaux : Pas de précipitation, se rendre à la maternité dans les 2 heures qui suivent (même en l'absence de contractions)  
Si le liquide est coloré (vert) se rendre à la maternité dans l'heure qui suit (même en l'absence de contractions)
- Si perte de sang (La perte du bouchon muqueux ne doit pas vous inquiéter et ne justifie pas de se rendre à la maternité)
- Si bébé n'a pas bougé depuis plus de 24 h
- Si la mère est anormalement inquiète
- Même si tout va bien, le jour théorique de l'accouchement vous devez consulter et une surveillance (monitoring) sera installée toutes les 24 à 48 heures jusqu'à l'accouchement
- Quand la mère a des contractions douloureuses, régulières toutes les 5 minutes depuis au moins 2 heures (pour un premier bébé) ou une heure (pour un 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> enfant) Ce peut être plus tôt ou plus tard selon le vécu des contractions : **PARTEZ A LA MATERNITE QUAND LA MERE NE SE SENT PLUS BIEN A LA MAISON !**

## La place du père

### Que faire pour aider votre compagne pendant les contractions ?

- Rester calme (votre sérénité apaisera votre compagne)
- Aidez la à garder son calme, à se concentrer sur le souffle (respiration abdominale) et la relaxation (détendre tout son corps depuis le front jusqu'aux pieds)

**DALLA LANA Céline - Sage-femme – Consultante en lactation – Formatrice**  
**26 av François Goby 06460 St Vallier De Thiey**

→ Eventuellement, entre ou pendant les contractions tous les massages (haut du dos, bas du dos, « les 2 petits creux ») et tous les bercements, peuvent énormément l'aider à se détendre

→ L'entourer de tout votre amour !!!

## Quelques instants pour vous !

Il est très difficile de voir souffrir quelqu'un que l'on aime. Cependant, pour aider votre femme, vous devez avant tout lui communiquer calme et sécurité ; aussi il est important, pour pouvoir rester serein, de savoir prendre du temps pour vous... vous détendre, vous ressaisir après les moments forts :

→ Quand vous vous sentez fatigué ou angoissé, n'hésitez pas à sortir boire un café, manger un sandwich ou faire un tour dehors (vous aurez besoin de force pour la lui communiquer !!!)

→ Au moment de la pose de la péridurale : profitez-en pour sortir (boire, manger...)

→ L'accouchement en lui-même est un moment particulièrement fort, mais le plus difficile est passé. Aussi, si vous ne vous sentez pas bien au moment de la naissance du bébé ou si vous ne souhaitez pas assister à la naissance n'ayez aucun scrupule à laisser votre place aux professionnels. Au moment même de l'accouchement, votre compagne n'aura plus « autant besoin de votre présence » Alors, soit vous sortez quand tout se précise, soit, vous vous allongez par terre sans chercher à sortir si soudain vous sentez un coup de chaleur, la bouche très sèche, la tête qui tourne...(n'oubliez pas, rattrapez un papa qui tombe, pour une petite sage-femme toute frêle, c'est pas facile !)

→ En cas de césarienne, le temps peut vous sembler long (d'autant plus s'il s'agit d'une césarienne en urgence, car on ne vous a rien expliqué, vous avez été mis à la porte sans ménagement et vous avez vu passer un brancard (avec votre femme) à 200 km/h dans le couloir en entendant crier URGENCE !!! Alors rappelez-vous que, si tout va si vite c'est pour que tout se passe bien. Votre bébé est né en général dans les 10 minutes qui suivent le passage du brancard, en bonne santé et que l'on fait d'abord tous les soins à l'enfant et à la mère (ainsi que les papiers) avant de vous ramener votre enfant en couveuse suivit, dans l'heure par votre femme toute pimpante (ou presque)