

Département femme-mère-enfant

# Mise en route du travail de l'accouchement



Vous pouvez comparer le travail de l'accouchement à un marathon...

Vous devez connaître et comprendre le parcours, vous y préparer, trouver votre rythme, boire et manger pour avoir l'énergie.

Vous aurez besoin de quelqu'un, d'un «coach», pour vous guider, vous encourager et vous permettre de lâcher prise.

## Phase de latence

### Définition

La mise en route du travail de l'accouchement est appelée «phase de latence» ou «pré-travail» par les professionnels, elle débute dès l'apparition des premières contractions utérines douloureuses.

Au début, l'espace entre les contractions ne sera pas toujours le même et certaines vous sembleront plus fortes que d'autres. Puis l'intensité de vos contractions va augmenter, elles seront de plus en plus fréquentes et dureront plus longtemps.

Cette étape est utile pour ramollir, raccourcir puis commencer à ouvrir le col de l'utérus jusqu'à quatre centimètres.

Certaines femmes ont des pertes avant ou pendant cette période.

- Si elles sont brunâtres et mélangées avec des glaires, il s'agit du bouchon muqueux. Ceci est normal car le col de votre utérus se ramollit et commence à s'ouvrir.
- Si elles sont rouges et liquides comme du sang frais: téléphonez-nous.
- Si vous perdez du liquide clair comme l'eau, vous perdez certainement les eaux: téléphonez-nous.

### Quelle est la durée de la phase de latence?

La phase de latence peut durer quelques heures. Parfois elle peut s'arrêter un moment ou même quelques jours et reprendre. Cette étape dure plus longtemps pour les femmes qui accouchent pour la première fois.

Rappelez-vous que les contractions que vous allez ressentir sont à la fois essentielles et normales; elles font un travail important. Cette étape précède la phase active et la naissance de votre bébé.

## Quelle attitude dois-je adopter pendant cette phase?

Nous vous encourageons à rester à la maison. Un endroit connu, chaleureux, intime et calme avec un/une accompagnant(e) en qui vous avez confiance va favoriser la détente et l'équilibre des hormones pour progressivement vous amener vers le travail de l'accouchement.

Rester à la maison vous permet de manger, boire, poursuivre vos activités quotidiennes (distractions) en alternance avec des moments de repos à votre rythme et dans un environnement confortable et familial.

## A quel moment dois-je me présenter à la maternité?

Vous êtes encouragée à téléphoner sans restriction pour recevoir un avis et un support personnalisé lorsque vous en ressentez le besoin.

Nous allons vous rassurer et décider avec vous à quel moment venir en salle d'accouchement.

### C'est en général lorsque

- Les contractions sont plus intenses; elles vous empêchent de parler.
- Les contractions surviennent toutes les 3 à 5 minutes et durent environ 1 minute.
- Vous perdez les eaux.
- Vous n'arrivez plus à faire face à la maison.

## Que puis-je faire?

### Différentes options s'offrent à vous pour vous aider à vous sentir confortable

#### **Mobilisation**

Mobilisez-vous et changez de position (assise, debout, couchée, accroupie, sur le ballon) pour trouver celle dans laquelle vous supportez le mieux les contractions et pour faire progresser le travail.

#### **Repos**

Vous aurez besoin d'énergie pour le travail. Reposez-vous en alternance avec les moments de mobilisation.

#### **Soutien**

Prévoyez la présence d'une personne avec laquelle vous vous sentez bien et en confiance; une personne qui pourra vous masser, vous réconforter et vous encourager.

#### **Distractions**

Changez-vous les idées (petite balade à l'extérieur, regarder la TV, écouter votre musique préférée...).

#### **Alimentation**

Buvez et mangez pour recevoir l'énergie nécessaire à votre corps et à votre bébé. Préférez les sucres lents (pain, pâtes, riz), les fruits et les aliments légers, car votre système digestif fonctionne au ralenti. N'oubliez pas de vous hydrater.

#### **Elimination**

N'oubliez pas de vider votre vessie régulièrement. Il est possible que vous sentiez plus fréquemment le besoin d'aller à selles ou que celles-ci soient ramollies. Rester assise sur les toilettes en vous penchant vers l'avant peut vous aider à vous sentir mieux momentanément et aider le travail à avancer.

### **Détente**

- Un environnement calme vous aidera à vous détendre et à respirer régulièrement. Tamisez la lumière, utilisez des bougies, écoutez de la musique douce.
- Prendre un bain peut aussi vous aider à vous détendre.

### **Gestion de la douleur**

- Appliquer une bouillotte au bas du dos peut soulager la douleur.
- Certaines femmes préfèrent des compresses froides.
- L'appareil TENS (électrostimulation) est très utile en phase de latence. Vous pouvez commencer à l'utiliser à la maison si vous en possédez un (location possible).
- Le Paracétamol peut soulager les douleurs associées aux contractions de pré-travail (douleurs de dos, douleurs de type menstruel et autres inconforts).
- Vous pouvez prendre deux comprimés de 500mg ou un comprimé de 1000mg au maximum quatre fois par jour.

## Attention

### Ce qui n'est pas normal

- Saignement
- Douleur abdominale sévère qui ne disparaît pas entre les contractions
- L'absence des mouvements du bébé
- Perte de liquide teinté (vert, jaune ou brun)

Si vous avez un de ces symptômes, téléphonez-nous tout de suite.

Vous pouvez nous téléphoner pour faire le point 24 heures sur 24, tous les jours de la semaine +41 21 314 35 05.

## Département femme-mère-enfant

Avenue Pierre-Decker, 2

CH-1011 Lausanne

[www.chuv.ch/dfme](http://www.chuv.ch/dfme)

## Salle d'accouchement

3<sup>e</sup> étage

+41(0)21 314 35 05

## Ce document vous a été utile ?

Pour vos commentaires et suggestions, voici notre adresse:

[dfme.info@chuv.ch](mailto:dfme.info@chuv.ch)