



PHASE DE LATENCE

Conseils à l'intention des personnes de soutien

Que se passe-t-il durant la phase de latence?

La phase de latence marque le début de l'accouchement. Pour plusieurs gens, il s'agit également de la phase la plus longue. C'est durant cette période que la personne que vous accompagnez peut commencer à ressentir des contractions (l'utérus se resserre, puis se relâche).

Les contractions durant la phase de latence peuvent rappeler de vives crampes menstruelles. Les contractions peuvent être si intenses que la personne qui accouche doit se concentrer uniquement sur la respiration et ne peut plus parler.

Le rythme des contractions reste variable : celles-ci peuvent s'interrompre un moment, puis reprendre. Si la phase de latence est intense, il est tout aussi naturel de ressentir de la nervosité et de l'incertitude quant à la façon d'apporter son soutien.

Comment me préparer à la phase de latence?

Suivre un cours prénatal ensemble, c'est une excellente façon de savoir à quoi s'attendre. Il est important de parler à l'avance de ce que la personne que vous accompagnez aimerait faire pendant la phase de latence.



Vous pouvez lui poser les questions suivantes :

- Qui souhaitez-vous avoir à vos côtés (p. ex. membres de la famille, amis, doula)?
- Quelles méthodes de soulagement de la douleur préférez-vous (p. ex. exercices de respiration, massage, douche ou bain, neurostimulateur transcutané, aromathérapie)?
- Y a-t-il d'autres choses dont vous aimeriez avoir à votre disposition (p. ex. ballon d'exercice, liste de lecture musicale, collations et boissons)?
- Que puis-je faire ou dire qui vous serait utile?
- Y a-t-il des choses que vous souhaitez éviter?

Ces discussions préparatoires cultiveront un climat de confiance, mais gardez toujours à l'esprit que chaque accouchement est une expérience unique. Il arrive que les stratégies et les outils que vous avez pensés ensemble ne se révèlent pas sur le moment. Faites preuve d'ouverture et de souplesse si les besoins ou les plans viennent à évoluer. Disposer d'un choix de stratégies vous permettra, à vous deux, de trouver ce qui convient le mieux.

Comment apporter mon aide durant la phase de latence?

La grande majorité des personnes feraient bien de passer la phase de latence à domicile ou dans un lieu qui leur inspire calme et sérénité. La personne que vous accompagnez ne sera admise à l'hôpital ou à la maison de naissance, ou rejointe à domicile par sa sage-femme, que durant la phase active. Se rendre à l'hôpital durant la phase de latence n'offre aucune garantie de sécurité supplémentaire et peut, au contraire, accroître le risque d'interventions médicales, comme une césarienne.

Durant la phase de latence, plusieurs façons s'offrent à vous pour soutenir la personne qui accouche, notamment :



Soyez là pour elle :
accordez-lui toute votre attention et écoutez ses besoins.



Rappelez-lui de manger et de boire :
proposez-lui de l'eau et ayez à portée de main ses collations et boissons préférées.



Aidez-la à passer le temps :
regardez un film ensemble, jouez à un jeu, sortez marcher, écoutez de la musique ou participez à des pratiques culturelles, religieuses ou traditionnelles.



Aidez-la à soulager la douleur :
soyez disponible pour l'aider à mettre en œuvre les stratégies d'adaptation et les méthodes de confort.



Offrez-lui des encouragements :
exprimer des paroles bienveillantes et rassurantes.



Respectez ses décisions :
défendez les choix et les souhaits de la personne qui accouche.



Préparez-vous à vous rendre à l'hôpital, au besoin :
préparez un sac. Organisez la garde des enfants et des animaux de compagnie.

Quand devez-vous appeler votre sage-femme?

En règle générale, il convient d'attendre que la personne que vous accompagnez entre en phase active avant de contacter la sage-femme. Dans les semaines précédant l'accouchement, la sage-femme vous indiquera elle-même à quel moment la contacter.

Contactez la sage-femme immédiatement si la personne qui accouche présente l'un des symptômes suivants :

- Un saignement rouge vif dans votre sous-vêtement, sans aspect muqueux ni rosé
- Une fièvre atteignant 38 °C (100,4 °F) ou davantage
- Un mal de tête soudain et violent
- Des perturbations visuelles (p. ex. vision floue, perception de points lumineux ou d'auras)
- Des nausées intenses et/ou des vomissements importants
- Une diminution des mouvements du bébé

Remarques :
