



LA PHASE DE LATENCE

Ce qu'il faut savoir

Qu'est-ce que la phase de latence et la phase active?

La phase de latence marque le début du processus d'accouchement. Le col de l'utérus se ramollit et s'amincit, un phénomène qu'on appelle l'effacement. Cette étape précède ou accompagne le début de la dilatation du col. Les contractions de cette phase permettent au col de s'ouvrir de zéro à six centimètres, cette dilatation s'accomplissant souvent lentement. **La phase active** débute lorsque la dilatation cervicale atteint six centimètres. À ce stade, les contractions peuvent s'intensifier et la dilatation s'accélère sensiblement. La phase active se complète lorsque le col est entièrement dilaté à dix centimètres.



Col ni effacé ni dilaté



Col effacé et dilaté
à 1 cm



Col effacé et dilaté
à 6 cm



Col complètement dilaté
à 10 cm

Que se passe-t-il durant la phase active?

Chaque accouchement est unique, et l'expérience vécue peut différer d'un accouchement à l'autre, même avec la même personne.

Normalement, au cours de la phase de latence, on commence à ressentir des contractions qui ont un rythme variable. Une contraction, c'est le durcissement de l'utérus qui engendre des sensations fortes comparables à de fortes crampes de menstruations. On peut les ressentir dans le bas ventre, le dos, et même parfois les cuisses. Celles-ci peuvent se produire à des intervalles et des durées irrégulières, et parfois même s'arrêter quelque temps avant de reprendre.

D'autres signes peuvent accompagner les contractions durant la phase de latence, notamment :



Des pertes muqueuses
dans vos sous-vêtements
– roses, teintées de sang
ou gélatineuses, parfois
sous la forme d'une masse
compacte qu'on appelle
« bouchon muqueux »



Des maux de dos



**La sensation que votre
bébé est descendu
dans votre bassin**



**Des selles molles
et liquides**



**Une envie d'uriner
plus fréquente**



Quelle est la durée de la phase de latence?

Pour beaucoup de personnes, le stade de latence constitue la phase la plus longue – parfois jusqu’aux deux tiers de la durée totale de l’accouchement. Plusieurs heures, voire plusieurs jours, peuvent s’écouler avant que la phase active débute. La phase de latence tend à se prolonger davantage lors d’un premier accouchement.

Si votre poche des eaux se rompt durant la phase de latence, suivez scrupuleusement les recommandations de votre sage-femme.

Comment distinguer la phase de latence de la phase active?

La progression du travail de la phase de latence au travail actif peut être parfois difficile à déterminer, car les contractions ne se manifestent pas toujours de la même façon chez tout le monde. Ceci est d’autant plus vrai lorsque ce n’est pas un premier accouchement.

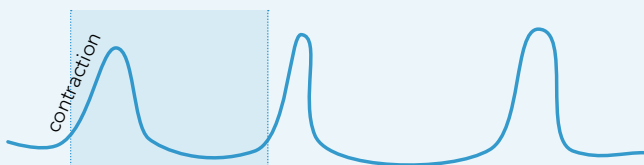
Durant la phase de latence, les contractions peuvent :

- Durer moins d’une minute.
- Durer plus d’une minute, tout en restant d’intensité faible modérée.
- Survenir à des intervalles rapprochés, puis s’interrompre.
- Ressembler à de fortes crampes menstruelles.
- Se manifester comme une douleur sourde ou une sensation de pression.
- Atteindre une intensité qui exige que vous vous concentriez sur votre respiration sans toutefois vous rendre incapable de parler à travers les contractions.

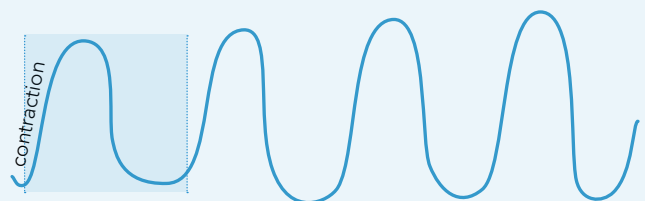
Les contractions durant la phase active :

- Deviennent plus intenses et régulières – elles surviennent aux trois à quatre minutes, durent soixante secondes chacune, et ce rythme se maintient pendant plus d’une heure.
- Requièrent toute votre concentration, ne vous permettant plus de mener une pleine conversation, en particulier durant les contractions.

PHASE DE LATENCE



TRAVAIL ACTIF



La fréquence des contractions est mesurée du début d’une contraction au début de la contraction suivante.

Rappelez-vous que chaque travail suit son propre cours.

Le progrès peut être rapide, surtout si ce n’est pas votre premier accouchement. Si ce n’est pas votre premier enfant, votre sage-femme pourrait vous demander de la contacter dès que vos contractions sont plus ou moins régulières et surviennent aux cinq minutes.

Que faire durant la phase de latence?

Voici quelques pistes pour traverser cette phase avec plus de sérénité :



Occupez votre esprit : regardez un film, appelez une amie ou écoutez de la musique.



Restez en mouvement : allez vous promener ou poursuivez vos activités habituelles.



Reposez-vous : essayez de dormir si possible, ou du moins reposez-vous



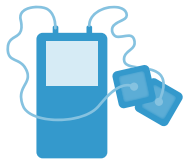
Mangez et buvez : restez bien hydratée et nourrie, c'est vraiment important. L'appétit s'atténue généralement au cours du travail; il est tout de même important de garder ses forces. Essayez de prendre des collations ou des petits repas, surtout durant la phase de latence.



Prenez une douche ou un bain : ça vous aidera à vous détendre. Il arrive que les contractions s'espacent ou cessent dans l'eau – c'est tout à fait normal. C'est simplement un signe que vous vous trouvez encore en phase de latence.

Quelles mesures de confort adopter en phase de latence?

Vous avez plusieurs options pour vous aider à mieux vivre cette phase du travail. Avant le début du travail, réfléchissez aux stratégies qui semblent les plus appropriées pour vous. Consultez votre sage-femme et vos personnes de soutien pour voir s'ils peuvent vous aider à trouver l'équipement ou les fournitures nécessaires. Voici quelques exemples :



Le neuro-stimulateur transcutané (TENS), un petit dispositif qui envoie de légères impulsions électriques à travers la peau grâce à des électrodes adhésives placées sur les zones douloureuses. Il facilite la libération d'analgésiques naturels et aide à réduire la transmission des signaux de douleur au cerveau.



L'aromathérapie
(p. ex. les huiles essentielles)



Le toucher
(p. ex. massage ou acupression)



Les exercices respiratoires, les techniques de pleine conscience ainsi que les pratiques culturelles, religieuses ou traditionnelles



Les variations de posture
(p. ex. s'asseoir sur un ballon d'exercice, se mettre à quatre pattes, s'allonger sur le côté)



Le Tylenol ou le Graval
(disponible sans ordonnance)



Si aucune de ces ressources ne suffit à vous soulager, votre sage-femme pourra vous proposer d'autres méthodes analgésiques. Elle vous accompagnera pour trouver la solution la mieux adaptée à votre situation.

Quels sont les bienfaits de rester à la maison en phase de latence?

La grande majorité des personnes bénéficient de passer la phase de latence à domicile ou dans un lieu qui leur inspire calme et sérénité. Celles qui évitent l'hôpital durant cette phase courent moins de risques d'interventions médicales, comme les césariennes. Certaines situations peuvent toutefois vous empêcher de demeurer à domicile au cours de cette période. Dans ce cas, votre sage-femme vous dira quoi faire.

Être maître de son environnement : tamisez les lumières ou écoutez la musique



Se retrouver dans un cadre familial et réconfortant



Avoir accès à votre propre lit, à votre douche ou à votre bain

*Les avantages
de rester chez soi*



Manger et de boire ce que voulez



Bouger librement et adopter les positions qui vous soulagent



Avoir plus d'espace pour votre entourage de soutien

Quand devez-vous appeler votre sage-femme?

Votre sage-femme vous indiquera le moment opportun pour la rejoindre. En règle générale, il est préférable d'attendre les signes du travail actif avant d'appeler. En revanche, si vous avez des inquiétudes ou que quelque chose vous semble anormal, n'hésitez pas à la contacter sans tarder.

Contactez immédiatement votre sage-femme si vous avez 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 de votre bébé

À quoi puis-je m'attendre de ma sage-femme durant la phase de latence?

Durant la grossesse, abordez avec votre sage-femme la nature des soins prévus durant la phase de latence et revoir comment vos personnes de soutien pourront vous aider, que ce soit votre partenaire, des proches ou encore un professionnel, comme une doula.

Lorsque vous appelez votre sage-femme pour la première fois en début de travail, la sage-femme vous posera plusieurs questions pour faire une pleine évaluation téléphonique et déterminer les prochaines étapes. Il se peut qu'elle vous offre des suggestions pour gérer les contractions ou vous propose une évaluation en personne à votre domicile.

Si l'évaluation révèle que la phase active n'a pas encore débuté, elle vous recommandera en général de demeurer chez vous. Il n'est pas rare de subir plusieurs évaluations durant la phase de latence, surtout lors d'un premier accouchement.

Votre sage-femme vous précisera à quel moment reprendre contact avec elle. Posez-lui les questions suivantes :

- Qu'est-ce qui va se passer ensuite?
- Quand est-ce que je dois vous rappeler?

À partir de quel moment ma sage-femme restera-t-elle avec moi?

Si vous accouchez à domicile, votre sage-femme vous rejoindra généralement dès qu'elle estime que votre travail actif a commencé.

Si vous prévoyez d'accoucher dans une maison de naissance ou un hôpital, vous quitterez votre domicile pour rejoindre votre sage-femme une fois la phase active enclenchée.

Ressources complémentaires

Pour approfondir vos connaissances sur la phase de latence, téléchargez l'application de l'Association des sages-femmes de l'Ontario consacrée à cette période. L'application propose des informations détaillées sur cette phase, notamment des vidéos sur diverses techniques de confort ainsi qu'un minuteur de contractions. Téléchargeable dans l'App Store et Google Play.

Avez-vous besoin d'informations supplémentaires?

Confiez vos questions, vos inquiétudes et vos réflexions à votre sage-femme. Vous pouvez les noter ci-dessous, sur une feuille séparée ou directement sur votre téléphone.
