



## Phase de latence ou de travail actif

CIUSSS MCQ

### Quelques conseils pour vous aider à différencier le travail actif de la phase de latence

Ces conseils s'appliquent lorsque vous êtes à 36 semaines de grossesse et plus. Si vous ressentez des contractions régulières avant 36 semaines de grossesse, présentez-vous à l'unité d'obstétrique la plus près de votre domicile pour une évaluation médicale.

Durant la phase de latence, il est recommandé de rester à la maison pour favoriser la préparation de votre col au travail actif. Si vous êtes en travail actif, vous serez admise à l'unité d'obstétrique. Toutefois, vous pouvez faire une partie du travail actif à la maison si vous le désirez, mais gardez à l'esprit que vous allez devoir éventuellement venir à l'hôpital. Vous pouvez contacter votre unité d'obstétrique pour un avis en tout temps.

Vous pouvez également vous référer à votre guide « Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans ».

Travail préparatoire ou phase de latence	Travail actif
Période de réchauffement de votre utérus, très variable en durée, qui sert à préparer le col à s'ouvrir.	Moment du travail où le col est prêt et s'ouvre plus rapidement.
L'intervalle des contractions est long et irrégulier. (5 à 25 minutes)	L'intervalle des contractions est de plus en plus court et régulier. (2 à 5 minutes)
L'intensité des contractions demeure la même.	L'intensité des contractions s'accroît graduellement.
Les contractions peuvent être non douloureuses ou de niveau faible à modéré, ressenties dans le dos ou le ventre, au-dessus du nombril, semblables à des crampes menstruelles.	Contractions douloureuses ressenties dans le bas du dos jusque dans le bas du ventre, allant parfois jusque dans les hanches et le bassin.
Disparition ou diminution des contractions en position couchée, sur le côté, à la marche ou dans le bain.	Les contractions s'intensifient malgré la marche, le bain ou la position couchée sur le côté.
Pertes vaginales usuelles, pouvant être sanguinolentes si examen vaginal récent. <i>(Dans le doute par rapport à des pertes vaginales contenant du sang, appeler à votre unité d'obstétrique)</i>	Pertes vaginales rosées et gélatineuses. <i>(Dans le doute concernant des pertes vaginales contenant du sang, appeler à votre unité d'obstétrique)</i>
Le col utérin est peu ramolli et se dilate de moins de 4 cm.	Le col utérin est ramolli, aminci et se dilate de plus de 4 cm.
Vous êtes encore capable de parler pendant les contractions.	Toute votre énergie est concentrée à laisser travailler les contractions. Vous n'arrivez plus à parler pendant les contractions et très peu pendant les pauses.

**Vous devez vous présenter à votre Centre de naissance si vous perdez les eaux, c'est-à-dire que les membranes se sont rompues.**

**En tout temps, vous pouvez joindre votre Centre de naissance au numéro suivant :**

**Téléphone :** \_\_\_\_\_ **Poste :** \_\_\_\_\_

## Quelques conseils pour la phase active

Usagère en travail	Partenaire/Accompagnateurs
Manger et boire est important. Favorisez des aliments légers comme des fruits et des noix, par exemple.	Occupez-vous de la logistique. (Valise, véhicule, autres enfants s'il y a lieu, etc.)
La nuit, tenter de dormir et de vous reposer en profitant des pauses entre les contractions.	La nuit, encouragez la mère à se reposer et veillez à son confort.
Le jour, bougez, marchez et poursuivez vos activités quotidiennes. Cela aidera votre travail à s'activer graduellement.	Le jour, distrayez la mère et encouragez-la à poursuivre ses occupations.
Prenez un bain ou une douche. L'eau aide à la gestion des douleurs lors de l'accouchement.	Veillez à son confort le plus possible.
Lorsque vous avez une contraction, prenez des positions penchées vers l'avant (Référez-vous aux positions proposées dans votre guide « <i>Mieux vivre avec votre enfant</i> »). Elles aideront votre bébé à bien se placer dans votre bassin.	Les massages et le toucher peuvent atténuer les sensations intenses de l'accouchement. Laissez-vous guider par la mère qui vous dira si ce que vous faites l'aide ou non.
Gardez un éclairage tamisé, une ambiance chaleureuse et calme.	Veillez à faire respecter l'atmosphère calme, dont la mère a besoin.
Faites des activités que vous aimez.	Gardez confiance en la capacité de la mère à donner naissance et faites-le-lui savoir.
Embrassez et acceptez les manifestations de tendresse de votre partenaire. Les hormones de l'amour sont les mêmes que celles de l'accouchement.	Dites des mots doux et des encouragements si vous sentez que c'est ce dont elle a besoin. Si la mère est dans sa bulle, respectez-la.
Faites abstraction du temps pour rester dans votre bulle.	Calculez périodiquement l'intervalle entre les contractions.
Veillez à votre confort. Il est essentiel à la détente du corps et du col.	Aidez la mère à changer de position, en aménageant l'espace.
Profitez des pauses entre les contractions. C'est durant ces pauses que les endorphines, antidouleurs naturels fabriqués par le corps, sont libérées.	Gardez votre attention sur la mère. Nous vous conseillons fortement de ranger les cellulaires et autres appareils électroniques.
Relaxez et respirez le mieux que vous pouvez. En relaxant tous les muscles de votre corps, les contractions pourront mieux faire leur travail sur votre col.	Aidez-la à se détendre entre les contractions et respirez avec elle pendant les contractions.
Faites des sons graves ou des vocalises.	Faites des sons avec elle.
Le rire favorise la détente et change l'atmosphère.	Dancez avec elle. Les mouvements du bassin aideront le bébé à bien se placer dans le bassin.
Visualisez les contractions comme des vagues qui glissent dans votre corps et s'en vont.	Encouragez la mère et soutenez-la dans les moments de découragement.
<p><b>Tous ces conseils sont aussi valables lorsque vous serez en travail actif et à l'hôpital!</b>  <b>Nous vous souhaitons une belle rencontre avec votre enfant!</b></p>	

Sources :

Doré, Nicole; Le Hénaff, Danielle. *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans : guide pratique pour les parents*. Québec, Institut national de santé publique du Québec, édition 2020, p. 209-215.

Informations basées sur : BRABANT, Isabelle. *Une naissance heureuse : bien vivre sa grossesse et son accouchement*, Groupe Fides inc., 2013, p. 276-295.

Direction adjointe Périnatalité, Laurence Lafond, infirmière clinicienne

OU-11-449

2023-08

[www.ciussmccq.ca](http://www.ciussmccq.ca)

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec

Québec 