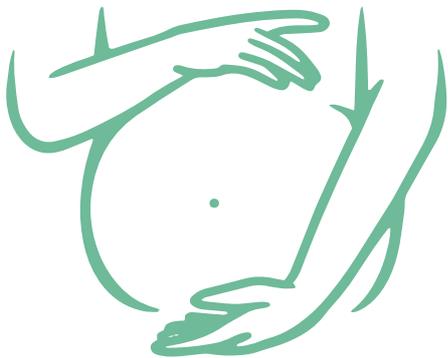




# Le début de l'accouchement...



## Comment s'y prendre avec la phase de latence



### Qu'est-ce que c'est qu'une phase de latence?

Ton accouchement peut commencer avec des contractions ou avec la rupture de la poche des eaux. La première phase de l'accouchement se divise en deux périodes: la phase de latence et la phase active de la dilatation. La phase de latence (ou phase initiale de dilatation) comprend la période entre le commencement de l'accouchement et l'ouverture du col de l'utérus de 4 à 6 cm.

Au cours de la phase de latence, l'activité de tes contractions devrait se coordonner et avancer, le col de ton utérus doit se centrer et se raccourcir ainsi que l'orifice cervical doit augmenter. Les contractions de l'utérus peuvent parfois être régulières et douloureuses. La durée de la phase de latence varie de quelques heures à plusieurs jours.

La phase active de dilatation qui suit est caractérisée par des contractions régulières et douloureuses qui mènent l'orifice cervical d'entre 4 et 6 cm jusqu'à l'ouverture complète du col de l'utérus.



### Attention:

Pour cette phase sensible de l'accouchement, ton humeur émotive est décisive. Pour cela, il est important que tu te sentes à l'aise dans ton entourage. Ce n'est pas toujours facile de décider à quel moment entrer en contact avec la sage-femme ou la salle d'accouchement. Il faut te laisser guider par tes sentiments subjectifs. A partir du deuxième enfant l'accouchement peut se produire plus rapidement. Tu devrais tenir compte aussi de la longueur du trajet pour arriver au lieu de l'accouchement ainsi que des points suivants:

- Est-ce que tu te trouves dans les 4 dernières semaines de ta grossesse et ton enfant se présente de la tête?
- Est-ce que tu te sens encore à l'aise et sûre, même avec les contractions?
- Est-ce que tu sens les mouvements de l'enfant de temps en temps?

Si ta réponse à une de ces questions est „non“, si tu as des pertes de sang, de liquide amniotique ou si tu ressens une douleur persistente, tu devrais contacter ta sage-femme, la salle d'accouchement ou bien te rendre à l'hôpital.

En cas d'antécédents médicaux ou d'une grossesse à risque il faudrait décider d'avance avec ta sage-femme/ ton médecin/ ta salle d'accouchement, comment procéder.

## Comment réagir lors de la phase de latence?

Tu peux passer la phase de latence à la maison où tu profites d'un entourage habituel et familial et où tu peux bouger librement. Il y a aussi la possibilité de passer la phase de latence au lieu de naissance que tu as choisi.

Il peut être bénéfique d'être en compagnie d'une personne proche qui te soutient pendant cette phase. Si tu as déjà des enfants, organise leur prise en charge.

Essaie de t'accommoder avec les contractions le plus longtemps possible et de ne pas trop y faire attention. Si tu es fatiguée, tu peux aller te coucher. Des contractions fortes te réveilleront en tout cas. Si tu n'arrives pas à dormir, essaie de te reposer entre les contractions.

Si tu n'arrives plus à te reposer, essaie de te distraire des contractions.

### Comment bien s'y prendre avec les douleurs:

Massage



Respiration



Prende un bain



Prendre une douche



Se promener



Positions bénéfiques:



Si tu ne te sens plus à l'aise chez toi, tu peux te rendre à ton lieu de naissance choisi. Là, on va examiner si vous allez bien, toi et ton enfant et quel est l'avancée de ton accouchement. Si tout est en règle et tu te trouves encore en phase de latence, les spécialistes te conseilleront et vous déciderez ensemble, comment procéder ensuite. Peut-être tu retournes chez toi, tu vas te promener aux alentours avec ton accompagnant/e ou bien tu seras hospitalisée. Eventuellement, on offre une salle pour la phase de latence à ton lieu de naissance.

Il est important de prendre ton temps pendant la phase de latence et de ne pas te mettre sous pression intérieure. Si tu ressens des doutes ou des angoisses, à tout moment, tu peux t'adresser à la sage-femme qui t'accompagne. Si les mesures pour soulager la douleur mentionnées n'ont pas apporté d'assouplissement, on peut te donner un traitement de la douleur dans la salle d'accouchement.

L'accouchement est un processus naturel et physiologique qui peut toujours avoir des divergences. Dans ce texte on suppose une grossesse et un accouchement sains. L'éditeur ne répond d'aucun dommage ou désavantage qui résulteraient des informations de ce dépliant. En cas de doutes, il faut à tout moment s'adresser à ta sage-femme/ta/ton gynécologue/ta salle d'accouchement. Les sage-femmes membres de l'association des sage-femmes de Basse-Saxe (Hebammenverband Niedersachsen e.V.) te souhaitent un bel accouchement. C'est à la fois le départ pour la vie de famille. D'autant plus, il est important que tu contribues à créer ton accouchement selon tes sentiments et tes désirs. Bonne chance!

#### Quellenangaben

• „Vaginale Geburt am Termin. S3-Leitlinie der DGGG/DGHWI. Langfassung. Version: 1.0 Stand 22.12.2020“, Zugriff unter [https://www.awmf.org/uploads/tx\\_szleitlinien/015-083l\\_S3\\_Vaginale-Geburt-am-Termin\\_2021-03.pdf](https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/015-083l_S3_Vaginale-Geburt-am-Termin_2021-03.pdf)

• Fotografie: Foto- und Bilderwerk - [www.bilderwerk.org](http://www.bilderwerk.org)