



Conseils pour le Pré-travail

Introduction :

Vous et votre bébé êtes uniques, votre travail et votre accouchement le seront également. Il y a quelques femmes qui expérimentent un pré-travail (parfois considéré comme un « faux travail »). Ce document est là pour vous donner quelques conseils pour vous aider à vivre au mieux cette période.

Différence entre pré-travail et faux travail : le pré-travail évolue progressivement, s'intensifie et conduit à la phase active de l'accouchement alors que le faux travail, même douloureux, n'a aucun effet sur le col de l'utérus. Les conseils ci-dessous s'appliquent aux deux situations.

Le domicile = le meilleur endroit pour vivre un pré-travail

Le travail est un procédé physique et psychologique. Beaucoup de femmes préfèrent rester le plus longtemps à la maison dans un environnement familial et entourées de leurs proches. Ce confort psychologique peut faciliter la gestion des sensations et accélérer le processus de mise en travail. Vous êtes encouragée à rester à la maison pendant cette phase de pré ou faux-travail, c'est l'endroit le plus sûr à ce stade.

Si c'est votre premier bébé, il peut être difficile de savoir si vous êtes en travail ou pas. Vous pouvez donc appeler une sage-femme ou venir consulter. Vous serez le plus souvent encouragée à rester ou rentrer à la maison tant que vous n'êtes pas en travail sauf indication médicale.

« Mes contractions ont commencé pendant la nuit mais je suis restée au lit. Je dormais entre chaque contraction. Quand je me suis levée, elles étaient irrégulières, toutes les 7-8 minutes. J'ai appelé la maternité et la sage-femme m'a encouragée à rester encore un peu à la maison. »

Le pré-travail :

Le travail peut mettre du temps à se mettre en place. Si c'est votre premier bébé, soyez prête à laisser les choses venir graduellement. Cette phase de pré-travail peut être la plus longue de votre accouchement. En moyenne, elle dure entre 12 et 14 heures, mais il n'est pas rare que certaines femmes vivent un pré-travail sur 2 ou 3 jours. L'hospitalisation n'est pas recommandée à ce stade, sauf indication médicale.

Avant la mise en travail, le col de l'utérus est assez ferme, long de 2 à 3 cm (bien que cela varie d'une femme à l'autre) et fermé complètement. Si vous avez déjà eu un enfant, il peut être un peu ouvert, court et souple. Une fois que votre col commence à s'ouvrir d'environ 5 cm, on parle de phase active du travail. Même si le pré-travail a été long, les progrès pendant le travail sont plus rapides et plus réguliers. C'est à partir de ce stade là que la sage-femme doit prendre en charge la surveillance de votre travail et de votre bébé.

Reconnaître les signes d'un pré-travail

Ces signes varient d'une femme à l'autre et d'un accouchement à l'autre. Vous pouvez avoir quelques-uns ou tous les signes suivants :

- Pertes vaginales de glaires : « bouchon muqueux » : vous pouvez avoir des pertes glaireuses dans votre sous-vêtement ou lorsque vous vous essuyez aux toilettes. Elles peuvent avoir un aspect transparent, sanguinolent ou brun. Ces pertes peuvent apparaître en une seule fois ou sur plusieurs heures voire plusieurs jours. C'est une sorte de bouchon (opercule) qui obstrue le col pour protéger l'utérus des infections pendant votre grossesse. Son évacuation peut être un signe que le travail approche car elle est due à une modification de consistance du col de l'utérus. Le travail peut cependant ne pas commencer avant 1 à 2 semaines encore.
- Douleurs lombaires ou douleurs de règles : souvent, le pré travail est responsable de douleurs lombaires (dos) ou de douleurs similaires aux douleurs de règles. Vous pouvez aussi sentir votre ventre devenir dur lorsque vous avez ces douleurs. Ce sont des contractions de braxton-hicks ou contractions de grossesse. Elles peuvent être très inconfortables mais sont souvent irrégulières et surviennent par épisodes.
- Contractions : les contractions de grossesse peuvent se transformer en contractions plus douloureuses. Elles sont ressenties alors comme des douleurs associées à un abdomen très tendu, mais certaines femmes les ressentent seulement dans le dos et parfois les cuisses. En pré-travail, ces contractions sont généralement irrégulières c'est-à-dire :
 - variables en espacement, avec un intervalle variant de 3 à 10 minutes voir plus.
 - variables en intensité, parfois très fortes et douloureuses et parfois moins fortes voire peu douloureuses.
 - variables dans leur durée, parfois elles durent une minute et parfois à peine 20 secondes.
 - elles ne s'intensifient pas lorsque vous bougez.

Tous ces signes prouvent que vous n'êtes que dans la phase précoce du travail ou du pré-travail et que vous pouvez rester à la maison.

Bien que l'on parle de contractions de pré-travail, ces contractions sont importantes dans la préparation du col de l'utérus à la phase active du travail. Pour vous éviter de venir trop tôt à l'hôpital, voici les signes que vous devez observer comme indicateur de phase active du travail :

- Vos contractions sont régulières et rapprochées à moins de 5 minutes les unes des autres.
- Elles ont toujours la même intensité : forte ! Certaines femmes décrivent leur intensité en disant que la douleur leur « coupe le souffle » ou qu'elles ne peuvent plus parler pendant la contraction
- Elles durent toujours dans les 60 secondes

Lorsque vos contractions répondent à ces critères, c'est le moment d'appeler la sage-femme pour demander conseil ou de vous diriger vers la maternité.

« Je suis allée à la maternité dès que mes contractions ont été régulières toutes les 3-4 minutes. »

- « Perte des eaux » : Généralement vous « perdez les eaux » lorsque le travail est avancé, mais pour certaines femmes cela peut arriver avant que le travail ne commence. Vous pouvez sentir une petite fuite de liquide qui sort du vagin (on parle parfois de fissure de la poche des eaux), ou cela peut être plus franc avec une sensation de rupture de la poche (« pop ») et une grande quantité de liquide qui s'écoule brusquement. Contrairement à l'urine, vous ne pouvez rien faire pour empêcher l'écoulement. L'eau qui s'écoule est le liquide amniotique dans lequel baigne le bébé et il s'écoule parce que la poche est rompue. Placez une protection hygiénique dans l'un ou l'autre cas, pour visualiser la couleur et la quantité du liquide qui s'écoule.
 - Ce liquide doit être clair, c'est-à-dire transparent, il peut être légèrement rosé ou jaune paille et sans odeur (certaines femmes trouvent qu'il a une odeur « métallique »).
 - Si ce liquide est vert ou brun, ou le devient, il faut venir à la maternité
 - S'il a l'odeur de l'urine, cela peut être le poids de la tête du bébé sur votre vessie qui est la cause d'une perte d'urine mais que la poche est toujours intacte.
 - Parfois en fin de grossesse, les pertes vaginales peuvent augmenter, donnant une sensation de mouillé et portant à les confondre avec du liquide amniotique.

Si vous pensez avoir « perdu les eaux », mettez une serviette hygiénique et appelez la sage-femme pour demander conseil. La plupart des femmes se mettent en travail dans les 24 heures qui suivent la perte des eaux.

Gérer le pré-travail

Voici quelques conseils qui peuvent vous aider :

- Essayez de vous distraire : continuez vos activités quotidiennes, regardez la télé ou votre film préféré, allez vous promener ou discutez avec des amis.
- N'oubliez pas de boire et de manger : vous devez rester en forme !
- Prenez un bain : l'eau peut vous aider à vous détendre, la chaleur peut soulager la douleur et vous apaiser.

« J'ai pris un bon bain chaud. Ça m'a beaucoup aidé et c'était très confortable. »

- Restez active et mobile : bougez et restez debout pour aider le bébé à prendre une bonne position et pour renforcer les contractions. Allez vous promener. La posture en avant peut aussi vous soulager.
- Essayez de vous reposer : particulièrement si vous êtes fatiguée, si les contractions apparaissent la nuit ou si le pré-travail est long.
- Massage : demandez à votre partenaire de vous masser le bas du dos. La chaleur à cet endroit peut également vous soulager, mettez-vous dos contre un radiateur, un jet d'eau/pommeau de douche ou utilisez une bouillotte
- Respirez profondément : concentrez-vous sur une respiration lente et profonde pendant vos contractions. Imaginez-vous dans une bulle avec une musique apaisante, dans une pièce calme, visualisez un endroit que vous aimez et relâchez les muscles du corps.
- Utilisez une méthode douce ou naturelle de gestion de la douleur ou la détente:
 - Aromathérapie (sauf allergie connue ou antécédent d'épilepsie) :
1 à 2 gouttes d'huile essentielles de lavande fine, ou ylang ylang, ou camomille romaine, au choix :
 - dans un diffuseur à eau
 - sur un mouchoir à respirer à volonté
 - ou/et en massage : diluer dans 20ml d'huile de massage ou huile végétale
 - chant
 - hypnose
- Paracétamol : Vous pouvez essayer de prendre 1gr de paracétamol pour vous aider un peu (maximum 6gr par 24H).

« Mes contractions ont commencé à être fortes et douloureuses, j'ai essayé des techniques de respirations apprises pendant les cours de préparation pour gérer leur intensité, ça m'a beaucoup aidé. »

Quand venir à l'hôpital

Vous pouvez demander conseil à la sage-femme par téléphone ou venir à la maternité 24h/24 si :

- vous ressentez des contractions selon la description qui est faite pour les contractions de travail, voir plus haut
- vous pensez avoir perdu les eaux
- vous êtes inquiète sur les mouvements du bébé (Essayez d'abord de boire une boisson très froide et détendez-vous Le bébé peut aussi moins bouger en fin de grossesse)
- vous avez des pertes vaginales de sang
- vous ne parvenez pas à gérer la douleur
- vous avez une autre inquiétude, appelez la sage-femme

Une sage-femme vous répondra et vous soutiendra pour que vous puissiez vivre au mieux la naissance de votre bébé.

L'équipe de la maternité du Centre Hospitalier Annecy-Genevois