

Qu'est-ce que le pré-travail ?

Le pré-travail est un temps où l'activité des contractions revêt un caractère intense. Durant ces contractions et en raison des sensations ressenties, vous, la future maman, devez faire une pause, arrêter votre activité et parfois même adapter votre respiration. Quand la contraction est terminée, vous vous sentez à nouveau très bien, comme si rien ne s'était passé.

La phase de pré-travail esquisse l'accouchement, dans le sens où l'« orchestre des hormones » amorce une répétition générale, afin de se préparer de manière optimale au « concert » qui définit ici l'accouchement.

Les caractéristiques de cette phase sont les suivantes :

- Les contractions ne sont coordonnées et régulières ni en durée, ni en fréquence, ni en intensité.
- Les contractions peuvent s'arrêter à nouveau complètement durant un certain temps.
- La durée de la phase de pré-travail varie d'une femme à l'autre : de quelques heures à 2-3 jours, avec des périodes de pause cependant.
- Vous pouvez vous réjouir de l'arrivée de la phase de pré-travail, c'est un signe que l'accouchement va bientôt commencer !

Les prémices de l'accouchement

La phase de pré-travail

Service de gynécologie-obstétrique

Centre Hospitalier de Rennaz
058 773 21 12



Chère future maman,
Cher couple,
Vous attendez un enfant depuis quelques mois et la date de l'accouchement approche gentiment. Nous vous présentons quelques informations concernant le début du travail de l'accouchement.
Le travail débute très souvent avec une phase de latence plus couramment appelée phase de pré-travail.

Que faire durant le pré-travail ?

- Vous, la future maman, ne devez pas rester seule durant le pré-travail. Le mieux est que vous vous sentiez entourée de personnes que vous appréciez et qui se sentiront capables de vous soutenir, aussi si les contractions deviennent plus fortes. Le tout en vous occupant par des activités agréables ou en vous détendant, car l'idée est de vous distraire et de vous divertir.
- Durant cette période, l'importance est d'économiser ses forces, c'est-à-dire d'adapter son rythme de vie à ce que vous ressentez : les périodes de pause permettent ainsi de se reposer, de dormir, même si ce n'en est pas forcément le bon moment dans la journée.
- Pour cette phase, si vous vous sentez bien, « en sécurité », que votre bébé bouge bien et que votre grossesse s'est bien passée, votre domicile est l'endroit où vous pourrez le mieux vivre ce moment :
 - En allant vous promener
 - En prenant un bain
 - En faisant une petite sieste
 - En lisant, en écoutant de la musique, ...
 - Sans oublier de boire et manger

Le tout à votre rythme et dans votre propre chez vous ...
A tout moment, si vous vous en ressentez le besoin et si vous avez des questions, vous pouvez appeler la maternité, afin de recevoir les recommandations d'une sage-femme qui répondra à vos questions après avoir pris connaissance de votre dossier. Elle évaluera également avec vous la nécessité de venir faire un contrôle à la maternité et vous déciderez ensemble de la suite à donner à votre suivi durant cette phase du pré-travail.

Plus d'informations pour savoir quand appeler la maternité dans la brochure Maternité A à Z

Avec votre personne accompagnante...

Votre personne accompagnante peut également vous aider :

- En favorisant le calme autour de vous (musique, lumière atténuée, pas de téléphone, ...)
- En vous accompagnant pour une balade
- En pratiquant des massages (dos, pieds, ...)
- En vous aidant à vous installer confortablement (avec des coussins, sur un ballon)
- En vous préparant un thé, un bain, une bouillotte chaude, ...

Avec Bébé...

Avec votre enfant à naître, vous et votre conjoint/personne accompagnante pouvez prendre contact en pensées, émotionnellement et avec des caresses douces sur votre ventre ; afin de vous préparer gentiment à parcourir main dans la main cet extraordinaire voyage qu'est la naissance.

