Un message important pour les femmes enceintes, leurs partenaires et familles

Le travail prématuré

Signes et symptômes

Apprenez à reconnaître les signes du travail prématuré et sachez que faire dans ce cas.

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

Qu’est-ce que le travail prématuré?

Une grossesse normale ou à ***terme*** dure de 37 à 42 semaines.

Le travail est un processus qui a lieu en fin de grossesse. Des contractions (resserrements) de l’utérus font ouvrir le col de l’utérus durant le travail.

Quand le travail survient avant d’avoir complété 37 semaines de grossesse, on dit qu’il est ***prématuré ou avant terme***.

Qu’est-ce que ça signifie pour mon bébé?

Le travail prématuré peut entraîner un accouchement prématuré, ce qui veut dire que votre bébé naît trop tôt.

Les bébés prématurés :

- peuvent avoir des difficultés à respirer, à manger et à conserver leur chaleur
- peuvent être plus sensibles aux infections
- peuvent avoir besoin de soins hospitaliers spécialisés
- peuvent rester hospitalisés après le départ de la mère

Bien que les bébés nés entre 34 et 37 semaines soient presqu’à terme, ils peuvent avoir des difficultés à se nourrir, à respirer, etc.

Plus votre bébé naît tôt, plus il court de risque de souffrir toute sa vie de troubles de santé tels que :

- cécité
- difficultés à marcher
- difficultés d’apprentissage
- asthme et infections respiratoires

Certains bébés prématurés naissent si petits qu’ils ne peuvent survivre.

Partagez les informations données dans cette brochure avec votre partenaire et votre famille.

Cela peut-il m’arriver?

Oui, le travail prématuré peut arriver à n’importe qui.

Même si vous êtes en bonne santé et faites « tout ce qu’il faut », il peut vous arriver de débuter un travail prématuré. Les experts en médecine ne connaissent pas toutes les raisons du travail prématuré.

Certaines femmes peuvent être plus susceptibles que d’autres d’avoir un accouchement prématuré.

Par exemple, les risques sont plus nombreux chez les femmes qui :

- ont déjà eu un bébé prématuré
- portent plus d’un bébé, par exemple des jumeaux
- fument
- n’ont pas un poids suffisant lorsqu’elles deviennent enceintes
- n’ont pas une saine alimentation
- ont beaucoup de stress dans leur vie
- ont une infection vaginale ou urinaire
- ont eu plusieurs fausses couches
- ont un travail stressant
- sont adolescentes
- sont victimes de violence
- utilisent des drogues illégales

Au Canada, un bébé sur douze naît trop tôt.

Comment puis-je réduire les risques de travail prématuré?

Même si vous ne pouvez pas à coup sûr prévenir le travail prématuré, ***vous pouvez faire beaucoup pour veiller à ce que votre bébé naisse à temps :***

- Voyez un médecin ou une sage-femme le plus tôt possible durant la grossesse
- Assistez aux cours prénatals tôt durant la grossesse
- Si vous fumez, essayez d'arrêter ou de réduire votre consommation
- Prenez le temps de vous étendre ou de relaxer au cours de la journée
- Suivez Bien manger avec le Guide alimentaire canadien
- Écoutez votre corps. Prenez note si vous sentez quelque chose de différent et parlez-en à votre médecin ou sage-femme
- Demandez à votre médecin, sage-femme ou à un travailleur social de vous indiquer comment faire face au stress
- Si vous suivez des traitements contre l'infertilité, parlez à votre médecin des risques d'avoir plus d'un bébé
- Si vous avez besoin d'aide pour faire face à des problèmes de tabagisme, de drogues ou de violence, parlez-en à votre médecin, sage-femme ou à un travailleur social
- Renseignez-vous le plus possible sur le travail prématuré :
  - posez des questions à votre médecin ou sage-femme
  - gardez cette brochure à portée de main

Un message pour les partenaires : Vous pouvez empêcher la naissance prématurée de votre bébé en connaissant les signes du travail prématuré et en sachant que faire dans ce cas.

Comment savoir si j'ai commencé un travail prématuré?

Il n'est pas toujours facile de savoir si on a commencé un travail prématuré. De nombreux signes de travail prématuré peuvent ressembler à certaines des sensations normales de la seconde moitié de la grossesse. Voici les signes auxquels il faut faire particulièrement attention, surtout s'ils surviennent pour la première fois ou sont inhabituels :

Signes et symptômes du travail prématuré :

- Crampes intenses ou douleurs persistantes à l'abdomen
- Écoulement de liquide ou saignement de votre vagin
- Pression ou douleur lombaire, ou douleurs lombaires inhabituelles
- Sensation que le bébé pousse vers le bas
- Contractions ou changements dans l'intensité ou le nombre des contractions
- Augmentation de la quantité de décharge vaginale

Certaines femmes ont tout simplement le sentiment que « ***quelque chose ne va pas*** ».

Un mot sur les contractions

Les contractions associées au travail prématuré peuvent être différentes des resserrements normaux qui surviennent chez la mère au cours de la seconde moitié de la grossesse.

- Elles ***peuvent sembler plus régulières***
- Elles ***ne disparaissent pas*** lorsqu'on s'étend ou qu'on change de position
- Elles ***peuvent être accompagnées d'autres signes***, comme la perte de liquide vaginal ou une pression pelvienne

Un prélèvement peut aussi être fait pour aider votre médecin ou sage-femme à savoir si vous risquez d'accoucher prématurément.

Vous avez besoin de soins médicaux si vous avez un des symptômes suivants :

- Fièvre, frissons, étourdissements, vomissements ou maux de tête intenses
- Troubles de vision ou points devant les yeux
- Enflure soudaine ou grave des pieds, des mains ou du visage
- Changements importants dans les mouvements du bébé

Que dois-je faire si je crois avoir commencé un travail prématuré?

En présence de tout signe de travail prématuré,

ALLEZ IMMÉDIATEMENT À L'HÔPITAL!

Un médecin ou une sage-femme doit vous examiner pour vérifier si vous avez bel et bien commencé prématurément votre travail.

Vous pouvez appeler votre propre médecin ou sage-femme lorsque vous serez à l'hôpital. Si vous ne pouvez conduire, demandez l'aide d'un voisin ou d'un ami. Si vous ne pouvez vous rendre immédiatement à l'hôpital, communiquez avec l'unité des naissances de votre hôpital.

Qu'arrive-t-il si j'ai commencé un travail prématuré?

Dès votre arrivée à l'unité des naissances de l'hôpital, le médecin ou la sage-femme vérifiera si vous avez bel et bien commencé prématurément votre travail. Des tests et de la surveillance seront peut-être nécessaires.

Si aucun changement important ne s'est produit au col de l'utérus, ou seulement de petits changements,

- vous pourrez probablement retourner à la maison pour vous reposer
- votre médecin ou sage-femme voudra sûrement vous voir prochainement.

Si votre col s'est ouvert ou rétréci, et que votre médecin ou sage-femme croit que vous accoucherez bientôt, on vous admettra à l'hôpital pour un traitement. (Il se peut qu'on vous transfère à un hôpital de soins spécialisés pour bébés prématurés.)

Si vous n'avez pas atteint la 34e semaine de grossesse, on vous administrera sans doute deux doses d'un médicament favorisant la maturation des poumons de votre bébé. Ce médicament agit mieux s'il est dans votre organisme pendant au moins 48 heures. Il se peut alors qu'on vous administre un autre médicament pour retarder l'accouchement pour au moins 48 heures.

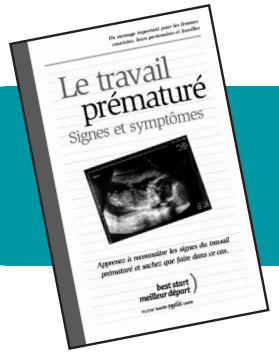
Après l'administration du second médicament,

- Il se peut que votre corps retarde de lui-même l'accouchement pendant quelques semaines
- Il est également possible que le travail soit retardé pour une courte durée, reprenne et que votre bébé naisse avant terme. Même un petit peu de temps aidera votre bébé à se développer et à être davantage prêt pour la naissance.

Vous devez vous rendre à l'hôpital le plus tôt possible si vous avez commencé un travail prématuré. Cela aidera considérablement la santé de votre bébé.

Si vous avez des questions à poser après avoir lu cette brochure, écrivez-les ici et parlez-en à votre médecin ou sage-femme lors de votre prochaine visite.

Questions de mon partenaire pour mon médecin ou sage-femme.



Apportez cette brochure la prochaine fois que vous verrez votre médecin ou votre sage-femme.

Rappelez-vous :

Le travail prématuré peut arriver à n'importe qui.

Apprenez à reconnaître les signes du travail prématuré.

Rendez-vous immédiatement à l'hôpital si vous pensez avoir commencé un travail prématuré.

Numéro de téléphone de l'hôpital : _____
(demandez l'Unité des naissances)

Numéro de téléphone du médecin ou de la sage-femme : _____

Ces renseignements ont été adaptés d'une publication produite par le comité consultatif du Programme de prévention des naissances prématurées d'Ottawa-Carleton

best start
meilleur départ

meilleurdepart@nexussante.ca • www.meilleurdepart.org

Ce document a été préparé avec des fonds fournis par le gouvernement de l'Ontario.

Distribué par :

Photos courtoisie de Santé Canada © Copyright 2004

RÉIMPRIMÉ JANVIER 2012