

Rappelez-vous

*Il existe des moyens de faire en sorte que
votre bébé naisse au bon moment*

*Apprenez à reconnaître les signes
du travail prématuré*

*Rendez-vous 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 : _____

**best start
meilleur départ**

Ontario's maternal, newborn and early
child development resource centre
Centre de ressources sur la maternité,
les nouveau-nés et le développement
des jeunes enfants de l'Ontario

Meilleur départ est un programme clef du Centre ontarien
d'information en prévention (www.opc.on.ca).

Soutien financier du gouvernement de l'Ontario.

Distribué pour

*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**

Ontario's maternal, newborn and early
child development resource centre
Centre de ressources sur la maternité,
les nouveau-nés et le développement
des jeunes enfants de l'Ontario

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 (resserremments) de l'utérus font ouvrir le col de l'utérus.

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 enfant?

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

Les enfants 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

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

- cécité
- difficultés à marcher
- difficultés d'apprentissage

Certains enfants 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 débiter 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 enfant prématuré
- portent plus d'un enfant, par exemple des jumeaux
- fument
- n'ont pas un poids suffisant
- n'ont pas une saine alimentation
- ont beaucoup de stress dans leur vie
- ont une infection vaginale ou urinaire
- ont eu plusieurs accouchements spontanés
- ont un travail stressant



Au Canada, un bébé sur quatorze 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 vous soulever les pieds au cours de la journée
- Suivez le Guide alimentaire canadien pour manger sainement
- 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 ou sage-femme de vous indiquer comment faire face au stress
- 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 enfant 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 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
- Saignements, écoulements ou flot vaginal
- 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

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

Vous avez besoin de soins médicaux si vous avez :

- 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

Un mot sur les contractions

Les contractions associées au travail prématuré sont 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

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

En présence de tout signe de travail prématuré,

ALLEZ À L'HÔPITAL!

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

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.

Si aucun changement important ne s'est produit au col de l'utérus,

- 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 enfants prématurés.)

Si vous n'avez pas atteint la 34^e 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.

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 reprenne bientôt et que votre enfant naisse avant terme.

Si vous avez des questions à poser après avoir lu cette brochure, écrivez-les ici et parlez-en à votre fournisseur de soins de santé lors de votre prochaine visite.

Questions de mon partenaire pour mon fournisseur de soins de santé.



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



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