



PRÉVENTION DE L'ACCOUCHEMENT PRÉMATURÉ

VOUS-ÊTES ENCEINTE ? CECI VOUS CONCERNE !

LE TRAVAIL PRÉMATURÉ C'EST QUOI ?

Le travail prématuré ou avant terme survient avant d'avoir complété la 37^e semaine de grossesse. La durée normale d'une grossesse à terme est de 37 à 42 semaines. Le travail prématuré se manifeste par de fréquentes contractions de l'utérus pouvant entraîner une dilatation (ouverture) du col de l'utérus et / ou un effacement du col (raccourcissement).















CELA PEUT-IL M'ARRIVER ?

Le travail prématuré peut se produire chez toutes les femmes enceintes. Même si vous êtes en parfaite santé, cela peut aussi vous arriver. La ou les causes sont parfois inexpliquées.

Rappelez-vous que cela n'arrive pas qu'aux autres !

QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUES ?

Les causes du travail prématuré sont parfois difficiles à détecter. Cependant, nous savons que certaines femmes sont plus à risque que d'autres. Les causes peuvent parfois être reliées à différents facteurs.

-  Histoire antérieure d'accouchement prématuré
-  Saignement du deuxième ou troisième trimestre de la grossesse
-  Placenta prævia (placenta qui s'implante et se développe sur le col de l'utérus)
-  Incompétence du col (difficulté du col rester fermé)
-  Rupture prématurée des membranes (poche des eaux)
-  Malformation de l'utérus
-  Fibromes (masse bénigne) de l'utérus
-  Grossesse multiple (jumeaux, triplets ou plus)
-  Hypertension artérielle et ou pré-éclampsie
-  Infections : urinaire, dentaire, et ou vaginale
-  Mauvaises habitudes de vie : tabagisme, drogue, alcool, mauvaise alimentation, stress
-  Travail exténuant, stressant
-  Faible poids chez la mère avant la grossesse ou gain de poids insuffisant durant la grossesse
-  Âge maternel de moins de 17 ans ou plus de 40 ans

- ✚ Multiples avortements passés ou plusieurs fausses couches
- ✚ Ablation d'une partie du col ou traitement du col
- ✚ Anomalies chez le fœtus
- ✚ Violence physique et ou émotionnelle

QUELS SONT LES RISQUES POUR MON BÉBÉ ?

Les bébés qui naissent prématurément sont naturellement très fragiles et peuvent être très malades. Selon la gravité de leur prématurité, leur vie pourrait être en danger ou conserver des problèmes de santé à long terme. Lorsqu'un bébé naît avant la 37^e semaine de grossesse, son corps est formé, mais ses organes ne sont pas complètement matures, tout particulièrement ses poumons. Cependant, chaque semaine de plus à la grossesse contribue à diminuer les risques de la prématurité. Ces bébés prématurés à risque auront besoin de soins très particuliers. Le séjour à l'hôpital sera prolongé.

UNE CONTRACTION C'EST QUOI ?

Une contraction, c'est l'utérus qui se contracte, au complet. C'est le ventre qui se durcit. Cela peut durer environ de **30 à 60 secondes**. Les contractions ne sont pas nécessairement douloureuses, elles sont parfois même **silencieuses**. Toutefois, vous pouvez les détecter en étant très attentive aux différents signes qui peuvent se manifester.

QUELS SONT LES SIGNES DU TRAVAIL PRÉMATURÉ ?

- ✚ Vous pouvez identifier un ou plusieurs de ces signes
 - Crampes au ventre, au bas-ventre.
 - Sensation de crampes prémenstruelles
 - Pression au bas-ventre, à la région vaginale, au bas du dos, au rectum
Sur la vessie, sensation que le bébé pousse
 - **Fausse impression** que le bébé se place en boule
 - Saignement vaginal, pertes rosées

- ✚ Chaque fois que vous ressentez un de ces signes, il est important de palper le ventre pour se familiariser avec vos contractions.
 - ✓ Soyez en position assise ou de confort,
 - ✓ Placez les mains de chaque côté de l'abdomen.
 - ✓ Observez les signes suivants :
 - Crampes abdominales (au ventre, au bas-ventre). Peut ressembler à des crampes prémenstruelles
 - Sensation de pression au bas-ventre, à la région vaginale, au bas du dos ou au rectum (sensation que le bébé pousse)
 - Pression sur la vessie, sensation soudaine d'une envie d'uriner
 - Besoin fréquent d'aller à la selle
 - Perte vaginale d'un liquide clair comme de l'eau
 - Perte sanguine, perte rosée

📌 Rappelez-vous :

- La durée d'une contraction est variable (+/-) 60 secondes
- Les contractions prématurées sont généralement non douloureuses (silencieuses) **MAIS** peuvent devenir douloureuses et inconfortables
- L'abdomen est dur comme le front, *c'est une contraction*
- L'abdomen est mou comme la joue, *ce n'est pas une contraction*
- Votre abdomen vous semble dur que d'un seul côté? *C'est une contraction*. L'utérus est simplement dévié probablement dû à la position du bébé.
- Seule une contraction de l'utérus peut causer un serrement de votre abdomen, ce n'est pas le bébé qui se place en boule.

Mais est-ce normal d'avoir des contractions ?

Oui ! C'est un phénomène normal ! Toutes les femmes enceintes ont des contractions de temps à autre. Elles se produisent même au repos, lors de *mouvements*, par exemple : la marche, au lever, après avoir uriné, après une relation sexuelle, une station debout prolongée, etc.

Ne prenez pas pour acquis qu'il s'agit de fausses contractions.

Avant 37 semaines de grossesse :

- 📌 5 à 6 contractions par jour ? *C'est normal !*
- 📌 5 à 6 contractions en 1 heure ? *Suivez l'ABC!*

Que dois-je faire si j'ai des contractions?

ABC:

- A. Arrêtez :** Arrêtez vos activités, Videz la vessie Buvez 2 à 3 verres d'eau ou de jus.
- B. Bain :** Prenez un bain de détente +/- 15 minutes.
- C. Contractions :** Après le bain, reposez-vous 30 minutes. Placez les mains de chaque côté de l'abdomen et évaluez vos contractions.

Quand dois-je me présenter à l'hôpital?

- Si → les contractions persistent malgré l'ABC
- Si → vous êtes incertaine de ce que vous évaluez ou ressentez.
- Si → vous êtes inquiète.
- Si → saignement vaginal ou perte vaginale rosée (même si c'est minime).
- Si → perte de liquide provenant du vagin (petite, grande quantité ou incertitude).
- Si → douleur

N'APPELEZ PAS ! ALLEZ-Y SANS TARDER ! IL N'Y A AUCUNE BONNE RAISON D'ATTENDRE.

Rappelez-vous :

N'attendez jamais que les contractions soient douloureuses pour nous contacter. NE CRAIGNEZ JAMAIS DE VOUS PRÉSENTER OU DE REVENIR À L'HÔPITAL! VOUS NE DERANGEZ JAMAIS! Vous faites preuve de prudence!

Nous sommes votre équipe et sommes là pour vous 24 heures/24

Vous avez reçu comme consigne d'être au repos?

REPOS JUSQU'À 37 SEMAINES :

- Aucune activité ménagère
- Limitez les stations debout de plus de 30 minutes
- Ne levez aucun poids lourd
- Limitez les déplacements non prioritaires (magasinage, épicerie)
- Aucune activité sportive
- Aucune relation sexuelle
- Vous allouer de bonnes nuits de sommeil et des périodes de siestes.
- Avoir une alimentation équilibrée et boire 8 à 10 verres d'eau par jour.
- Aucun tabagisme, drogue et/ou alcool
- Si vous croyez que les tâches reliées à votre travail sont contraignantes, discutez-en avec votre médecin

(SOGC : <https://sogc.org/fr/ressources-et-publications/brochures-deducation-publique.html?id=21>)

ACCEPTÉZ DE L'AIDE... DE NE RIEN FAIRE... ET DE DÉLÉGUER!

RESSOURCES

Vous avez des questions?

- Visitez notre site web <http://ciiss-ouataouais.gouv.qc.ca/programme-papillon/>
(vidéo de 5 minutes / information de prévention)
- Allez à : Obtenir un Service / Avoir un enfant / Grossesse et accouchement / Prévention de l'accouchement prématuré (Programme Papillon)
- **Hôpital de Gatineau**
- **Service de l'obstétrique (salle d'accouchement) :**
- **819-966-6395 (jour-soir-nuit)**
- **SOGC : <https://sogc.org/fr/ressources-et-publications/brochures-deducation-publique.html?id=21>**

Ce document est une réalisation de :

Line Ouellette, B.sc.inf., Audrey Marchand, B.sc.inf. & Louise Côté, B.sc.inf.

Avec la collaboration de : Dre Amélie Gervaise et Dre Geneviève Laviolette