

Éducation prénatale

Messages clés pour l'Ontario



Travail prématuré

🔑 Messages clés

Le travail prématuré peut entraîner une naissance prématurée.

Le travail est le processus naturel par lequel l'utérus se contracte, ce qui provoque le col de l'utérus à s'amincir et à s'ouvrir pour que votre bébé puisse naître. Cela se produit normalement entre 37 et 42 semaines de grossesse. Le travail prématuré est le travail qui commence avant la 37^e semaine de grossesse. Votre date prévue d'accouchement est la date à laquelle le bébé devrait naître après 40 semaines, selon la date de vos dernières règles ou de votre échographie.

Le travail prématuré peut entraîner une naissance prématurée. Celle-ci survient quand le bébé naît entre 20 et 37 semaines de grossesse. Les bébés prématurés ont besoin de soins dans des unités spéciales à l'hôpital. Il arrive que les bébés doivent rester à l'hôpital pendant quelques semaines à quelques mois jusqu'à ce qu'ils soient assez forts pour rentrer à la maison avec leurs familles. Les bébés prématurés risquent d'avoir des problèmes médicaux après leur naissance. Certains d'entre eux sont trop petits, trop immatures ou trop malades pour survivre.

Surveillez les signes du travail prématuré, surtout si vous êtes à risque.

Vous pourriez courir un plus grand risque d'avoir un travail prématuré si :

- ▶ Vous avez déjà eu un travail prématuré ou un bébé prématuré.
- ▶ Vous avez eu plusieurs fausses couches.
- ▶ Vous avez eu une suture placée à votre col de l'utérus pendant la grossesse ou qu'on vous a dit que vous avez un col court.
- ▶ Vous avez une infection des voies urinaires ou certaines infections transmissibles sexuellement.
- ▶ Votre poche des eaux se rompt avant la 37^e semaine. On appelle cela la rupture prématurée des membranes.
- ▶ Vous êtes enceinte de plus d'un bébé.
- ▶ Vous aviez un poids insuffisant avant de tomber enceinte ou que vous ne gagnez pas assez de poids pendant la grossesse.
- ▶ Vous fumez ou que vous prenez des drogues illicites pendant la grossesse.
- ▶ Vous avez moins de 18 ans ou plus de 35 ans.
- ▶ Vous faites face à beaucoup de stress ou de violence dans votre vie.
- ▶ Vous travaillez très fort à votre emploi ou à la maison.
- ▶ Vous travaillez en rotation; vous êtes debout pendant de longues périodes de temps à votre travail; vous travaillez à des températures extrêmes (comme dans une boulangerie).

Il est important d'obtenir des soins médicaux immédiats si vous pensez être à risque d'accoucher prématurément.

Même si vous ne risquez pas d'avoir un travail prématuré, vous devez consulter votre prestataire de soins de santé si vous avez l'une des conditions suivantes avant la 37^e semaine de grossesse :

- ▶ Vous avez des crampes ou des contractions dans l'utérus qui sont plus fréquents qu'en temps normal pour vous, ou plus de quatre contractions en une heure. Les contractions prématurées ne sont pas toujours douloureuses durant le travail prématuré.
- ▶ Les crampes ou contractions ne disparaissent pas ou ne s'améliorent pas, peu importe ce que vous faites.
- ▶ Vous avez des crampes ou des contractions qui deviennent plus inconfortables ou douloureuses.
- ▶ Vous avez des saignements ou une augmentation des pertes vaginales.
- ▶ Vous pensez que votre poche des eaux s'est rompue, ou vous ressentez un jet de sécrétions vaginales, ou encore votre sous-vêtement est plus mouillé qu'en temps normal.
- ▶ Vous avez un léger mal de dos qui devient de plus en plus inconfortable, vous ressentez de la pression dans les intestins comme si vous aviez à aller aux toilettes, ou de la pression pelvienne ou vaginale.
- ▶ Vous ne vous sentez tout simplement pas bien.

Vous devez aller à l'hôpital ou vous faire examiner par votre prestataire de soins de santé. Il est toujours préférable de se faire examiner que de rester à la maison et de s'inquiéter.

Si vous avez des questions et que vous ne pouvez pas parler avec votre prestataire de soins de santé, appelez Télésanté Ontario au 1-866-797-0000 pour parler à une infirmière autorisée. Ce service est offert en anglais et en français avec des traducteurs disponibles pour d'autres langues. Il est disponible 24 heures par jour et sept jours par semaine. Si vous avez une sage-femme, vous pouvez la contacter ou ses collègues par téléavertisseur à tout moment en appelant le numéro qu'on vous a donné lorsque vous avez commencé les soins obstétricaux.

Si vous courez un plus grand risque d'avoir un accouchement prématuré ou que vous présentez des signes avant-coureurs de travail prématuré, votre prestataire de soins de santé peut vous évaluer et vous proposer des traitements pour en réduire les risques.

Les évaluations et les traitements pour le travail prématuré peuvent comprendre les suivants :

- ▶ Une échographie pour voir si la longueur du col de l'utérus se raccourcit.
- ▶ Un examen au spéculum pour examiner le col de l'utérus et vérifier la présence de saignements. Il sert aussi à prélever des cellules du col de l'utérus pour évaluer votre risque de travail prématuré ou vérifier si vous avez une infection.
- ▶ Des médicaments tels que :
 - ▶ Des stéroïdes pour aider les poumons du bébé à se développer si le bébé naîtra plus tôt.
 - ▶ Des antibiotiques pour traiter une infection ou pour prévenir une infection.
 - ▶ Des médicaments pour tenter de ralentir le travail.

- ▶ Être hospitalisée pour se reposer et être surveillée de plus près.
- ▶ Être transférée à un hôpital de niveaux 2 ou 3, ou y rester, jusqu'à la naissance de votre bébé. Ayant l'expérience de soigner les femmes qui accouchent prématurément, les hôpitaux de niveaux 2 et 3 ont des pouponnières spéciales pour les bébés prématurés.

Votre prestataire de soins de santé peut vous suggérer de :

- ▶ Diminuer votre activité sexuelle ainsi que de cesser d'avoir des rapports sexuels et des orgasmes. Les rapports sexuels peuvent parfois déclencher des contractions utérines.
- ▶ Arrêter de travailler, de rester à la maison, de diminuer vos activités, et de vous reposer davantage.

Parfois, les soins médicaux n'empêchent pas un accouchement prématuré. Dans ce cas, votre bébé sera soigné dans une pouponnière de soins spéciaux jusqu'à ce qu'il soit prêt à rentrer à la maison.

En savoir davantage sur le travail prématuré

Vous pouvez trouver d'autres informations sur le travail prématuré auprès des ressources suivantes. Vous en trouverez d'autres à la section Ressources et liens.

- ▶ Votre prestataire de soins de santé
- ▶ Votre bureau local de santé publique: 1-866-532-3161
- ▶ Votre éducatrice prénatale
- ▶ Le Centre de ressources Meilleur départ
 - ▶ Le travail prématuré – Signes et symptômes
www.beststart.org/resources/rep_health/preterm/Preterm_French_2012.pdf