



Pour les premières contractions, c'est mieux à la maison!



Centre hospitalier affilié universitaire

A University-Affiliated Hospital Centre

PROGRAMME DE SOINS MÈRE ENFANT

MAT.caseroom.43-02.15



Quand dois-je me rendre au Centre de naissance?

Au début du travail, les contractions sont irrégulières et peuvent souvent être soulagées ou leur fréquence ralentie par certaines positions. Bien que le travail soit commencé, il peut aussi bien s'arrêter spontanément.

Par la suite, les contractions s'intensifient et se régularisent. La position n'a pas d'influence sur leur fréquence ou leur force. La douleur étant plus grande, vous n'arrivez peut-être plus à parler pendant vos contractions et ressentez le besoin de support additionnel. C'est le bon moment pour se présenter à l'hôpital.

Si vous croyez que vous avez perdu du liquide amniotique (perdu les eaux), même sans douleur, il est important de vous présenter au Centre de naissance.

Pourquoi ne pas venir dès les premières contractions ?

Souvenez-vous que le travail peut s'arrêter spontanément. Une admission trop tôt à la salle d'accouchement est associée à un plus grand risque de complications, comme un accouchement par césarienne. Donc, quand ça va bien, vous pouvez rester un peu plus longtemps à la maison.

Qu'est-ce que je peux faire pour soulager la douleur ?

Dans le confort de votre foyer auprès de votre conjoint ou personne de soutien, la douleur est plus facile à gérer. Vous pouvez :

- Vous reposer entre les contractions
- Écouter de la musique ou regarder la télévision
- Changer de position fréquemment
- Demander à votre partenaire/personne de soutien de flatter la région douloureuse entre les contractions
- Prendre un bain
- Appliquer de la chaleur ou du froid sur la région douloureuse
- Marcher
- Vous asseoir sur un ballon d'exercice, si vous en avez un

Chaque personne est différente et c'est en essayant les différentes méthodes, que vous découvrirez celle qui vous soulage le mieux à ce moment. Lorsque vous croyez avoir besoin d'avantage d'aide parce que la douleur devient plus intense, il est temps de vous présenter au triage de la salle d'accouchement.

Et si je ne me présentais pas à temps ?

L'arrivée d'un premier bébé prend plusieurs heures. Les chances que vous n'arriviez pas à temps pour l'accouchement sont très minces. Si ce n'est pas votre premier enfant, bien que chaque grossesse soit différente, vous pouvez vous guider sur votre expérience précédente pour juger du bon moment pour vous présenter au Centre de naissance.

Si vous désirez recevoir l'épidurale, le bon moment pour la prendre est lorsque vous n'arrivez plus à tolérer la douleur. Il n'est jamais trop tard... sauf si bébé est en train de sortir.

J'ai peur !

C'est normal. C'est une situation inconnue à laquelle il est difficile de se préparer. Faites-vous confiance.

Présentez-vous à l'hôpital si...

Même dans le cas d'une grossesse normale, il y a des situations où il est important de se présenter à la salle d'accouchement pour une évaluation :

- Diminution des mouvements du bébé
- Saignement vaginal
- Si vous croyez être en travail actif
- Douleur abdominale qui persiste entre les contractions
- Perte de liquide amniotique

Facteurs de risques

Si votre médecin vous a indiqué que vous présentiez une des conditions suivantes, n'attendez pas avant de vous présenter au Centre de naissance.

- Placenta prævia
- Retard de croissance
- Hypertension de grossesse
- Diminution du liquide amniotique
- Si vous planifiez un accouchement vaginal après césarienne

En tout temps, si vous avez des questions ou des inquiétudes, vous pouvez contacter l'infirmière du triage du Centre de naissance.

Elle répondra à vos questions et vous guidera pour la marche à suivre :

514 345-3511 poste 3406.

