

## Remember

Preterm labour can happen to anyone

There are things you can do to help your baby to be born at the right time

Know the signs of preterm labour

Act right away if you think you have preterm labour

 Hospital telephone number: \_\_\_\_\_

 Health care provider's number: \_\_\_\_\_

*Aussi disponible en français.*



*This information was prepared by the Community Steering Group of the Ottawa-Carleton Preterm Birth Prevention Program. If you would like more information on the program or resources, please contact the Perinatal Education Program of Eastern Ontario:  
TELEPHONE: 613-737-2660, FAX: 613-738-3633*

November 1996



An important message for pregnant women, their partners and families

Be  
prepared  
for the  
unexpected:

**PRETERM  
LABOUR-  
IT MIGHT  
HAPPEN  
TO YOU**

Learn about the signs of preterm labour and what to do if it happens.



## What should I do if I think I am in preterm labour?

---

If you have any of the signs of preterm labour,  
**DON'T WAIT - REACT!**

Tell someone that you are having these signs.  
Go right away to the hospital where you plan to give birth.

*If you cannot drive yourself, ask a neighbour or friend to help  
If you cannot get to the hospital right away, call the birthing unit  
at your hospital for advice*

## What happens if I am in preterm labour?

---

The health care provider on duty will check to see how much the labour has advanced.

*If there are no changes or only very small changes in the cervix,  
you will probably get to go home and rest.*

Your own health care provider will want to see you again soon after.

*If your cervix has started to open or shorten and the health care provider thinks that you might give birth soon, you will be admitted to the hospital for treatment. (You may have to be transferred to a hospital that provides special care for preterm babies.)*

*If you are less than 34 weeks pregnant you will probably receive two doses of a medication to help your baby's lungs to mature. This medication works best if it is in your body for 48 hours, so you may also receive another medication to delay or stop the labour for this amount of time.*

*After this second medication,*

- your body may delay labour on its own for a few weeks.
- It is also possible that the labour will only be delayed for a short time and that your baby will be born early.

## Could this happen to me?

---

Yes, preterm labour can happen to anyone.

Even if you are healthy and do "all the right things" there is still a chance that preterm labour can happen to you. Medical experts do not know all the reasons why labour starts too early.

Some women may be more likely than others to have a preterm birth.

In Ottawa-Carleton, these are women who:

- are having their first baby
- have had a preterm baby before
- are carrying more than one baby, for example twins
- are smokers
- are underweight
- are not getting enough healthy food
- have a lot of stress in their life
- have a vaginal or bladder infection.
- have had a previous abortion



It is important to get to the hospital early if you are in preterm labour - it can make a big difference to your baby's health.



One in every 16 babies in Ottawa-Carleton is born too soon.

## What can I do to reduce the chances of preterm labour?

---

Although it is not possible to prevent all preterm labours from happening, there is still much you can do to help your baby to be born at the right time:

- start seeing your health care provider as early as possible in pregnancy
- go to prenatal classes early in your pregnancy
- if you smoke, try to quit or at least cut down
- take time to lie down or put your feet up during the day
- follow Canada's Food Guide for Healthy Eating
- listen to your body - notice when things feel "different" and talk to your health care provider about it
- talk to your health care provider about how to deal with the stress in your life
- learn everything you can about preterm labour:
  - ask your health care provider questions
  - keep this pamphlet handy

## How do I know if I am having preterm labour?

---

It is not always easy for a woman to tell if she is having preterm labour. Many of the signs of preterm labour can feel the same as some of the normal things that happen in the second half of pregnancy. The important signs to watch for, especially if they are *new* or *different* from before are:

- a sudden gush or a constant slow leak of fluid from the vagina ('down below')
- bleeding from the vagina
- contractions of the uterus.

*or a change in what you normally feel in:*

- low dull backache
- pelvic pressure (feeling full or heavy 'down below')
- discharge from the vagina.

Some women may just feel that "*something is not right*".

A word about contractions.

Preterm labour contractions feel *different* from the normal tightenings that many women feel in the second half of pregnancy:

- they may feel more regular,
- they do not go away if you move around or lie down
- there may be other signs that happen with the contractions, such as fluid leaking from the vagina or pelvic pressure



### A message for partners:

can help prevent your baby from being born too soon by knowing the signs of preterm labour and what to do if it happens.

## Souvenez-vous

Le travail prématuré peut arriver à n'importe qui

Il y a certaines choses que vous pouvez faire pour aider votre enfant à naître au bon moment

Connaissez les signes du travail prématuré

Agissez immédiatement si vous pensez que vous commencez un travail prématuré

 Numéro de téléphone de l'hôpital : \_\_\_\_\_

 Numéro de téléphone du professionnel de la santé : \_\_\_\_\_

*Also available in English*



Ces informations ont été préparées par le Groupe directeur communautaire du Programme de prévention de la naissance prématurée d'Ottawa-Carleton. Si vous désirez obtenir de plus amples informations sur le programme ou des ressources, veuillez contacter le Programme de formation périnatale de l'est de l'Ontario : téléphone : 613-737-2660, télécopieur : 613-738-3633

novembre 1996



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

**Soyez  
préparés  
pour  
l'imprévu :**

**LE TRAVAIL  
PRÉMATURÉ.  
CELA  
POURRAIT  
VOUS  
ARRIVER.**

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

## Qu'est-ce que le travail prématuré ?

Une grossesse normale, à *terme*, dure entre 37 et 42 semaines.

Le *travail* est le processus qui se produit à la fin de la grossesse. Pendant le travail il y aura des *contractions* (crampes) de l'utérus qui provoquent l'ouverture du *col de l'utérus* (ouverture de l'utérus).

Le *travail prématuré* est le travail qui commence avant 37 semaines de grossesse.

## Qu'est-ce que cela veut dire pour mon bébé ?

Le travail prématuré peut aboutir à un accouchement prématuré, c'est-à-dire que votre enfant va naître trop tôt. Les prématurés :

- peuvent avoir du mal à respirer, à s'alimenter et à garder leur corps à une température normale;
- peuvent courir davantage de risques d'infections;
- pourraient avoir besoin de soins spéciaux à l'hôpital;
- pourraient devoir rester à l'hôpital une fois que leur mère est rentrée à la maison.

Plus un bébé naît avant terme, plus grand est son risque de développer des problèmes de santé à long terme tels que :

- cécité (état d'une personne aveugle);
- difficulté à marcher;
- problèmes d'apprentissage.

Certains prématurés sont très petits et ne sont pas assez forts pour survivre.

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



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Questions de mon partenaire pour le professionnel de la santé.*



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



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



Portez ce livret avec vous la prochaine  
fois que vous viendrez voir votre  
professionnel de la santé.

## Que devrai-je faire si je pense que j'ai commencé un travail prématuré ?

Si vous présentez l'un des signes du travail prématuré n'attendez pas, réagissez !

Dites à quelqu'un que vous présentez ces signes.  
Rendez-vous immédiatement à l'hôpital où vous avez prévu d'accoucher.

*Si vous ne pouvez pas vous y rendre seule en voiture, demandez à un voisin ou un ami de vous aider.*

*Si vous ne pouvez pas aller à l'hôpital tout de suite, appelez l'unité d'accouchement de votre hôpital pour demander des conseils.*

## Que va-t-il se passer si j'ai commencé un travail prématuré ?

Le professionnel de la santé de garde se renseignera pour voir si le travail est très avancé.

*S'il n'y a pas de changements au niveau du col de l'utérus ou si les changements sont très minimes,*

- on vous dira probablement de rentrer à la maison et de vous reposer.

- Votre propre professionnel de la santé voudra vous revoir peu de temps après.

*Si votre col de l'utérus a commencé à s'ouvrir ou à se raccourcir, et si le professionnel de la santé pense que vous pourriez accoucher bientôt, on vous admettra à l'hôpital pour un traitement. Vous aurez peut-être besoin d'être transférée à un hôpital qui offre des services spécialisés pour les bébés prématurés.*

*Si vous êtes enceinte de moins de 34 semaines, vous recevrez probablement deux doses d'un médicament qui aidera les poumons de votre bébé à se développer. Ce médicament fonctionne mieux s'il reste dans votre corps pendant 48 heures. On pourrait donc vous donner un autre médicament pour retarder ou arrêter le travail pendant ce nombre d'heures.*

- Après ce deuxième médicament votre organisme pourrait de lui-même retarder le travail de plusieurs semaines.

- Il est aussi possible que le travail ne soit retardé que pendant une brève période et que votre bébé naisse tôt.



Il est important de vous rendre à l'hôpital rapidement si vous avez commencé un travail prématuré. Cela pourrait faire une grande différence pour la santé de votre bébé.

## Est-ce que ceci pourrait m'arriver ?

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

Même si vous êtes en bonne santé et que vous faites tout ce que vous devez faire, il y a encore un risque que vous présentiez un travail prématuré. Les experts en médecine ne connaissent pas toutes les raisons du travail prématuré.

*Certaines femmes semblent courir davantage de risques que d'autres d'avoir un accouchement prématuré.*

À Ottawa-Carleton ces femmes sont les suivantes :

- celles qui vont avoir leur premier bébé;
- celles qui ont déjà eu un prématuré;
- celles qui portent plus d'un bébé, par exemple des jumeaux;
- celles qui fument;
- celles qui n'ont pas un poids suffisant;
- celles qui n'ont pas une alimentation suffisamment saine;
- celles qui ont beaucoup de stress dans leur vie;
- celles qui ont une infection vaginale ou urinaire;
- ont eu un avortement dans le passé.



Un bébé sur seize (16) à Ottawa-Carleton naît trop tôt.

## Que puis-je faire pour diminuer mes risques de travail prématuré ?

Bien qu'il ne soit pas possible de prévenir tous les cas de travail prématuré, il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour aider votre bébé à naître au bon moment :

- commencez à consulter votre professionnel de la santé aussitôt que possible au cours de la grossesse;
  - suivez des classes prénatales au début de votre grossesse;
  - si vous fumez, arrêtez ou fumez moins;
  - prenez le temps de vous allonger et de vous reposer pendant la journée;
  - suivez le Guide alimentaire canadien;
  - écoutez votre corps - apprenez à reconnaître les changements et parlez-en à votre professionnel de la santé;
  - discutez avec votre professionnel de la santé de la manière dont vous faites face au stress dans votre vie;
- renseignez-vous sur le travail prématuré :
- posez des questions à votre professionnel de la santé;
  - gardez cette brochure à portée de la main.

## Comment saurai-je si je commence un travail prématuré ?

Il n'est pas toujours facile pour une femme de savoir si elle va avoir un travail prématuré. Un grand nombre des signes du travail prématuré peuvent ressembler à des incidents normaux qui se produisent pendant la deuxième moitié de la grossesse.

Les points importants à guetter, surtout s'ils sont nouveaux ou sont différents par rapport à ce que vous aviez avant sont les suivants :  
un écoulement soudain ou une fuite constante lente de

- liquide du vagin;
- saignement du vagin;
- contractions de l'utérus.

●  
Ou un changement par rapport à la façon dont vous vous sentez normalement :

- mal de dos sourd;
- pression pelvienne (sentiment de lourdeur au bas ventre);
- écoulement du vagin.

●  
*Certaines femmes ont seulement l'impression que quelque chose ne va pas bien.*

## Quelques mots sur les contractions.

Les contractions du travail prématuré sont *différentes* des crampes normales que certaines femmes ressentent pendant la deuxième moitié de la grossesse :

- elles pourraient être plus régulières;
- elles ne s'arrêtent pas si vous bougez ou si vous vous couchez;
- il pourrait y avoir d'autres signes accompagnant les contractions comme du liquide s'échappant du vagin ou une pression pelvienne.



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.