



ESPACE PÉRINATAL En attendant la naissance...



Si tout va bien, si le travail n'a pas encore commencé ou si une indication d'un contrôle avant le terme est retenue après les examens pour l'accouchement, le prochain rendez-vous aura lieu au terme de la grossesse, à la maternité.

Les examens de pré-travail seront pris en charge par les médecins du service. Par la suite, vous serez contactée par téléphone au numéro que vous avez laissé seulement en cas de besoin.

Dans les semaines qui précèdent le terme de votre grossesse, vous devrez contrôler attentivement :

- La présence de MOUVEMENTS FŒTAUX ACTIFS. Vous les ressentirez surtout le soir, lorsque vous êtes plus sereine. Si vous ne percevez pas les mouvements du fœtus, vous pouvez essayer de changer de position, vous allonger sur le côté gauche, chercher une position confortable et manger quelque chose de sucré. Si malgré cela, vous ne ressentez pas les mouvements du fœtus, rendez-vous à l'hôpital pour un contrôle.
- La TENSION ARTÉRIELLE doit être mesurée au moins une fois par semaine et ne pas dépasser 140/90. Vous pouvez la faire mesurer, en étant au repos depuis au moins 10 minutes, par votre médecin ou votre pharmacien.
- La présence d'ŒDÈMES DIFFUS (enflure) au niveau des jambes, des bras, des mains, du visage et du tronc indique une rétention de liquides. Elle est très fréquente au terme de la grossesse sous une forme légère, et ne doit pas inquiéter. L'œdème peut être quantifié en évaluant le gain de poids corporel. Si vous constatez une augmentation de poids de 2 ou 3 kg en peu de temps, vous devez vous rendre à l'hôpital pour un contrôle.
- La présence de PERTES VAGINALES DE MUCUS blanc/jaunâtre ou rosâtre. C'est ce que l'on appelle le *BOUCHON MUQUEUX*, qui se forme pendant la grossesse à l'intérieur du col de l'utérus. Il s'agit d'une condition physiologique, qui indique la proximité de l'accouchement.
- La présence de PERTES VAGINALES DE LIQUIDE AMNIOTIQUE (eau transparente ou rosâtre), en abondance ou en petites gouttes continues. Elle indique que la poche des eaux s'est probablement rompue : rendez-vous à l'hôpital pour vous faire hospitaliser, même en l'absence de contractions. En général, il n'est pas nécessaire de se précipiter à l'hôpital, vous pouvez vous préparer calmement, et prendre une douche avant de sortir. Par contre, en présence de signes d'accouchement imminent ou de liquide teinté de méconium (couleur verdâtre), rendez-vous à l'hôpital sans perdre de temps.
- La présence de PERTES VAGINALES DE SANG : si elles sont faibles, elles peuvent être dues à une fragilité normale du col de l'utérus, qui survient surtout au terme de la grossesse. La plupart du temps, les pertes surviennent après une visite, après un rapport sexuel ou après des contractions utérines, pas nécessairement douloureuses. Si les pertes ressemblent à des menstruations abondantes avec des caillots et un écoulement continu, rendez-vous immédiatement à l'hôpital.

Quand dois-je me rendre à l'hôpital ?

En présence de CONTRACTIONS DOULOUREUSES, RÉGULIÈRES EN DURÉE ET INTENSITÉ, AU MOINS TOUTES LES 5 MINUTES, DE 1 À 2 HEURES. Les contractions sont souvent accompagnées de petites pertes vaginales de mucus et de sang. Si vous êtes calme, à ce stade, vous pouvez appeler le service, expliquer la situation et demander conseil.

Que faire durant les premières phases du travail et durant la phase prodromique

(phase de préparation au travail, avec des contractions irrégulières, pas très douloureuses, qui peut durer de quelques heures à quelques jours, et qui ne correspond pas à la phase de travail)

- Une douche ou un bain chaud, même plusieurs fois par jour, peut vous aider à vous détendre.
- Marchez en plein air
- Alternez les moments de repos au lit, sur le canapé, en privilégiant le SILENCE et une RESPIRATION TRANQUILLE, et les moments plus dynamiques, si possible en faisant des mouvements libres, en écoutant de la musique ou en vous faisant masser.
- Recherchez l'intimité de couple (un couple et un père sereins donnent un sentiment de sécurité). L'environnement familial et affectif est propice au bien-être et au confort : prenez le temps de prendre un bain ou une douche, de vous reposer dans un fauteuil ou de faire des mouvements libres. La musique et le silence aident le travail et rendent les contractions plus supportables et moins douloureuses. Ces conditions sont également réunies à l'hôpital, mais dans un contexte moins intime.

Nous vous rappelons que les signes d'un ACCOUCHEMENT IMMINENT sont des contractions douloureuses et rythmiques, des douleurs dans le bas du dos accompagnées d'un désir incontrôlable de pousser.

- Si une *CÉSARIENNE* est programmée : présentez-vous au Pôle Obstétrique à l'heure convenue (appelez le service la veille dans l'après-midi pour connaître l'heure d'entrée), à jeun (absence totale d'absorption de nourriture et de liquides) depuis la veille minuit.
- Si vous êtes arrivée au *TERME DE LA GROSSESSE* et que rien ne se passe : présentez-vous au rendez-vous qui vous a été fixé lors de l'entretien pré-travail, qui coïncide généralement avec le terme de votre grossesse. Si votre grossesse est considérée comme une grossesse à faible risque, la sage-femme vérifiera le bien-être de la mère et de l'enfant. Si, par contre, il s'agit d'une grossesse à risque, la sage-femme et le gynécologue réaliseront la cardiocotographie, l'échographie et la visite. Si tout va bien, vous serez alors informée de la date du prochain contrôle.
- Si vous avez dépassé la date limite (41 semaines + ... ou plus tôt le cas échéant), une hospitalisation sera programmée pour induire le travail à l'aide de médicaments. Dans ce cas, présentez-vous à l'espace périnatal le jour fixé à 7h30, après avoir pris votre petit déjeuner à la maison et avec votre valise.
- Si vous avez dépassé le terme de votre grossesse ou si vous vous trouvez dans des situations où l'intervention est recommandée, les sages-femmes de l'espace périnatal vous proposeront des méthodes d'induction naturelles pour faciliter le début du travail.

Pour accéder au service le matin du lundi au vendredi, rendez-vous directement à l'espace périnatal. Pour accéder au service l'après-midi et le soir, présentez-vous au Pôle Obstétrique.

Pendant votre hospitalisation, nous vous invitons à réduire autant que possible les visites de parents et d'amis pour vous assurer un repos « précieux » et préserver la tranquillité de votre enfant (et par là réduire le risque d'infections possibles), et à faire respecter les heures de visite.

Le père du nouveau-né aura libre accès au service, sauf la nuit (à partir de minuit) et pendant la visite médicale.

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE

- ❖ Espace périnatal tél. 0522/860138 du lundi au vendredi de 7h30 à 13h30
- ❖ Pôle Obstétrique 0522/860266

Nous vous remercions de votre collaboration !