



LA SOCIÉTÉ DES
OBSTÉTRICIENS ET
GYNÉCOLOGUES
DU CANADA

www.sogc.org

LE TRAVAIL prétermé

Ce n'est pas tout le monde qui connaît l'importance de mener une grossesse à terme. Un certain nombre de femmes espèrent une naissance prématurée, croyant qu'un bébé de petit poids sera plus facile à accoucher.

En fait, le travail prématuré est un des problèmes les plus fréquents de la grossesse; on lui attribue 75 pour cent des décès chez les bébés nés sans anomalies congénitales. Les bébés nés avant terme sont plus fragiles et souffriront, parfois leur vie durant, de problèmes liés à la prématurité.

En général, plus un bébé est né prématurément, plus les problèmes de santé seront graves. Les bébés nés avant la 25e semaine ne survivent habituellement pas sans problèmes. Il est important de savoir s'il s'agit véritablement de travail prématuré, car alors on peut l'arrêter ou le ralentir suffisamment. Cette situation peut fournir du temps pour pouvoir administrer un médicament bénéfique pour le bébé et traiter les troubles qui sont à l'origine du travail prématuré.

Qu'est-ce qui cause le travail prématuré?

On ne sait pas encore pourquoi certaines femmes entrent prématurément en travail et d'autres pas. On sait cependant qu'environ la moitié des femmes qui entrent prématurément en travail pour des raisons inconnues jouissent d'une grossesse en tout autre point normale. Quoi qu'il en soit, certains facteurs semblent augmenter le risque qu'une femme entre prématurément en travail.

Cependant, ce que vous faites pendant la grossesse peut vous aider à porter votre bébé plus longtemps et lui donner un meilleur départ dans la vie. Des études ont démontré que plus les femmes sont renseignées au sujet des symptômes et des risques du travail prématuré, plus il est possible de réduire le nombre d'accouchements prématurés.

En France, une étude à long terme a démontré une importante réduction sur l'ensemble des taux de prématurité lorsque les mesures suivantes avaient été prises :

- campagnes d'information du public sur le travail prétermé et sur l'importance, pour la société en général, de mettre au monde des bébés à terme et en santé;
- sièges à bord des autobus et stationnements réservés aux femmes enceintes;
- consignation, par les femmes enceintes, dans un document semblable au présent guide, de notes témoignant de l'évolution de leur grossesse.

Voici certains des facteurs de risque de travail prématuré et la façon dont on peut réduire ce risque.

Le tabagisme : Il est préférable de ne pas fumer du tout pendant la grossesse. Cela dit, lorsque vous cessez de fumer avant d'avoir atteint la 32e semaine de grossesse, le bébé peut encore en tirer de grands bienfaits.

Le travail exténuant : Les longues heures de travail, un travail fatigant de même que la fatigue chronique peuvent entraîner un accouchement prématuré.

La violence physique et émotionnelle : Lorsque quelqu'un vous inflige de mauvais traitements, il maltraite aussi le bébé que vous portez. Même les mauvais traitements émotionnels peuvent entraîner un accouchement prématuré en élevant considérablement le niveau de stress. De grâce, réclamez l'aide dont vous avez besoin, appelez le centre d'aide familiale de votre localité.



éducation
éducation
éducation



SOGC

www.sogc.org



L'incompétence cervicale : Il s'agit d'un problème peu fréquent associé au travail prématuré. Le col commence à se dilater (s'ouvrir) trop tôt au cours de la grossesse. Le problème est parfois décelé lors d'un examen vaginal ou à l'occasion d'une mensuration du col à l'échographie. Dans certains cas, on y remédie en installant une suture qui entoure le col et qu'on ne retire qu'à la fin du terme.

Fibromes utérins : La présence de fibromes dans ou sur l'utérus peut en déformer l'apparence. Lorsque les fibromes ont atteint cette importance et qu'on les détecte avant la grossesse, on peut alors les retirer. Par contre, s'il y en a peu, on ne devrait normalement pas éprouver de difficultés pendant la grossesse.

Les saignements au deuxième trimestre : Il peut se produire de légers saignements lorsque, avant le travail, le placenta commence à se détacher de la muqueuse de l'utérus. Chaque cas de saignement doit être étudié individuellement et peut être traité de façon différente selon ce qui l'a provoqué. Tout saignement doit être signalé à votre fournisseur de soins de santé.

La chirurgie abdominale pendant la grossesse : Il arrive parfois qu'on doive faire une chirurgie abdominale à une femme enceinte (par exemple, une appendicectomie). On devrait cependant éviter toute chirurgie abdominale qui n'est pas absolument nécessaire (non urgente) et la reporter après l'accouchement.

Les infections les plus courantes chez la mère sont celles du vagin, du col, des reins et de la vessie. Si vous éprouvez de la douleur quand vous urinez ou le besoin d'uriner et que, dans l'occurrence, vous ne relâchez qu'une faible quantité d'urine, vous avez probablement une infection de la vessie. De même, si vous remarquez un écoulement vaginal inhabituel ou ressentez de la douleur dans la région de l'aîne ou du bas-ventre et que vous faites de la fièvre, il pourrait s'agir d'une infection du vagin ou du col. Signalez-le à votre médecin.

L'insuffisance de poids chez la mère : Le type de traitement dépend de la cause du problème. On arrive parfois à atténuer le problème en mangeant, de façon régulière, des aliments bons et sains. Si votre poids est insuffisant et que vous éprouvez des difficultés à cet égard, consultez votre fournisseur de soins de santé.

Le « placenta prævia » : Dans les cas de placenta prævia, le placenta s'insère et se développe sur le col (là où le bébé doit sortir). Ce problème peut entraîner une hémorragie pendant le travail. Le problème est habituellement décelé au cours d'une exploration échographique systématique. Souvent, on recommandera à la mère de garder le lit pendant les dernières semaines de sa grossesse, et le bébé sera accouché par césarienne avant que le travail puisse débuter.

La rupture prématurée des membranes : C'est le cas où la membrane amniotique se rompt et laisse couler du liquide amniotique avant que la grossesse soit à terme. Bien que certaines études attribuent le problème à une infection de l'utérus, il faudra pousser plus loin la recherche. Lorsque les membranes se rompent prématurément, le traitement sera fonction de la quantité de liquide amniotique perdu et de la proximité de la date prévue de l'accouchement. Il faut en avvertir votre médecin.

L'hypertension gravidique (hypertension causée par la grossesse) : Elle peut être traitée de différentes façons selon la gravité du problème.

Les maladies chroniques chez la mère : Pendant la grossesse, il devient parfois très difficile de maîtriser certaines maladies chroniques (par exemple le diabète, l'hypertension) si bien que, dans certains cas, l'accouchement du bébé sera la seule façon de mettre fin à l'évolution de la maladie. Quelquefois, le travail s'amorcera de lui-même, prématurément; d'autres fois, par contre, il faudra le déclencher.

Mesures à prendre pour éviter le travail prématuré

Cesser de fumer : Essayez de comprendre pourquoi vous fumez et obtenez de l'aide pour trouver d'autres façons de contourner les problèmes. Renseignez-vous sur les programmes d'abandon de la cigarette dans votre municipalité. Informez-vous auprès de votre médecin au sujet des programmes qui peuvent vous aider à cesser de fumer.

éducation
éducation
éducation



SOGC

www.sogc.org



Manger sainement : Consultez une diététiste professionnelle au sujet de vos habitudes alimentaires. Planifiez vos repas pour que les principales catégories d'aliments figurent au menu; évitez les aliments camelote. Buvez beaucoup de lait.

Demander de l'aide si nécessaire : La sécurité est un droit. Si vous êtes victime de violence, téléphonez à la maison d'hébergement pour femmes battues de votre localité et demandez comment vous pouvez obtenir de l'aide.

Vous reposer beaucoup : Prévoyez un moment de la journée pour vous reposer et ne vous en sentez pas coupable. Il est important de se reposer pendant la grossesse.

Apprendre à réduire le stress : Partagez vos sentiments avec une personne en qui vous avez confiance. Familiarisez-vous avec les techniques de relaxation comme la méditation et l'auto-massage. Essayez le yoga.

Éviter le travail trop fatigant

Ne pas vous épuiser lorsque vous faites de l'exercice : Même si vous êtes très en forme, il ne faut pas, à certains moments de la grossesse, augmenter l'intensité des séances d'entraînement.

Reconnaître les signes avant-coureurs de travail prématuré : Vous pouvez obtenir de l'information à l'occasion de rencontres prénatales à l'hôpital ou au sein de la communauté. Parlez-en aussi à votre médecin.

Connaître les mesures à prendre si vous croyez que le travail est amorcé prématurément : Demandez à votre médecin ce que vous devez faire si cette situation se produit. Notez bien ses instructions et les numéros de téléphone dont vous aurez besoin.

Voir votre médecin régulièrement pendant la grossesse : C'est encore le meilleur moyen d'éviter le travail prématuré, car votre médecin aura ainsi la possibilité de déceler les problèmes qui constituent une menace de travail prématuré et ainsi intervenir pour éviter une telle situation.

éducation
éducation
éducation