

PRINCIPAUX MOTIFS DE CONSULTATION DURANT VOTRE GROSSESSE



Madame, Monsieur,

Vous avez choisi la Maternité de l'EHC/Hôpital de Morges pour la naissance de votre enfant, et nous vous en remercions.

Nous avons listé pour vous :

- ▶ Les principaux motifs pour lesquels vous serez peut-être amenés à venir en consultation
- ▶ Quelques informations pratiques pour votre séjour hospitalier

LES PRINCIPAUX MOTIFS DE CONSULTATION

Afin de pouvoir vous prendre en charge le plus rapidement possible et dans les meilleures conditions, pensez à nous appeler avant toute consultation non programmée.

De nuit comme de jour, appelez le **021 804 22 11** et demandez la sage-femme du bloc d'accouchement.

Les contractions utérines

Elles se caractérisent toujours par un durcissement du ventre, puisqu'il s'agit d'une contraction musculaire.

Selon l'intensité, elles sont plus ou moins douloureuses. Elles peuvent apparaître à différents stades de la grossesse. Elles sont de quatre types :

- ▶ prématurées
- ▶ de fin de grossesse
- ▶ de pré-travail
- ▶ d'accouchement

Les contractions prématurées

Elles sont considérées comme prématurées jusqu'à la 37^{ème} semaine de grossesse (fin du 8^{ème} mois), et peuvent apparaître à n'importe quel stade de la grossesse.

La plupart des femmes ont des contractions au cours d'une journée. Un maximum de **10-15 contractions par 24 heures** est considéré comme normal.

Les femmes ayant davantage de contractions par jour (même non douloureuses) doivent le signaler à leur médecin. En outre, si les contractions se présentent de façons régulières et plus intenses, il est indispensable de prendre rapidement contact avec ce dernier. Si vous n'arrivez pas à le joindre, appelez directement la maternité au numéro indiqué ci-dessus.

Le médecin s'assurera par un examen vaginal (toucher vaginal, ou plus précis encore, une échographie du col) que le col de l'utérus n'est pas en train de se modifier. Ceci afin d'éviter un accouchement avant la 37^{ème} semaine de grossesse, car le bébé serait alors prématuré.

Si le col se modifie, le médecin vous prescrira un traitement, tel que :

- ▶ du repos à la maison (arrêt du travail, des trajets, diminution des travaux ménagers)
- ▶ du magnésium et des médicaments tocolytiques en comprimés qui arrêteront les contractions et permettront ainsi le relâchement de l'utérus

Si le traitement s'avère inefficace, vous serez hospitalisée et mise momentanément au lit strict, avec cette fois une perfusion de tocolytiques (médicaments qui diminueront les contractions).

Les contractions de fin de grossesse

Elles peuvent apparaître dès la 37^{ème} semaine de grossesse, de façons **irrégulières, peu ou pas douloureuses** et plus fréquemment le soir. Souvent indolores, elles peuvent passer inaperçues pour la femme et n'être remarquées que lors d'un examen de fin de grossesse (monitoring).

LES PRINCIPAUX MOTIFS DE CONSULTATION

Fréquemment, la femme ressent, lors de ces contractions, des tiraillements dans le bas-ventre ou dans le dos. Ces contractions servent à la maturation du col utérin et à le préparer progressivement à l'accouchement.

Les contractions de pré-travail

Ce sont des contractions (autour de la date du terme de la grossesse) ressenties **plus ou moins douloureuses**, qui semblent **régulières mais pas encore assez rapprochées**, qui donnent l'impression que le travail de l'accouchement commence.

Il est possible que vous ayez plusieurs phases de pré-travail avant que le travail démarre vraiment. Ces périodes sont parfois difficiles à accepter car vous espèriez que le travail se mette en route mais ce n'est pas encore le cas. Ce type de contractions s'arrête souvent en position couchée (sur le côté gauche de préférence), ou en prenant un bain chaud. Prenez cette situation positivement en vous encourageant car il est parfois nécessaire que votre corps passe par ces quelques phases « d'entraînement » avant le début du travail.

S'il s'avère qu'il n'y a pas de mise en route du travail de l'accouchement (c'est-à-dire que ces contractions ne sont pas efficaces pour modifier suffisamment le col utérin), un médicament pourra vous être prescrit pour les arrêter. Il est en effet important que vous puissiez vous reposer et que vous ne débutiez pas votre accouchement en étant épuisée. Néanmoins, soyez assurée que, s'il s'agit déjà de contractions de travail efficaces, elles ne seront, en aucun cas, arrêtées par ce médicament.

Il est aussi possible que vous n'ayez jamais ce type de contractions.

Les contractions d'accouchement (de travail)

Il est recommandé de nous contacter pour une consultation quand vous avez ces différents critères de contractions réunis ci-dessous :

- pendant **2 heures** pour la naissance d'un **premier enfant**
- pendant **1 heure** pour la naissance d'un **deuxième enfant ou plus**

► **La douleur** : Les contractions sont **douloureuses**, elles vous obligent à vous arrêter de parler ou de marcher pour respirer profondément et vous concentrer dans l'accompagnement de la douleur.

La perception de la douleur est différente selon les femmes, et dépendante de l'état physique et psychologique. La douleur s'accroît avec l'angoisse, le stress et l'agitation.

► **La régularité** : Les contractions sont de plus en plus rapprochées, avec un intervalle régulier de **5 minutes entre chaque contraction**.

► **La durée** : Les contractions durent entre **30 secondes à 1 minute**.

Vous pouvez les ressentir au niveau abdominal (haut ou bas) ou au niveau lombaire. Cela dépend de la position de votre bébé.

LES PRINCIPAUX MOTIFS DE CONSULTATION

Dans tous les cas, si vous en ressentez le besoin, même si cela ne fait pas 2 heures que vous contractez, n'hésitez pas à nous appeler. L'intensité et la régularité des contractions différent d'une femme à l'autre. Le plus important est d'écouter vos sensations personnelles.

Les contractions d'accouchement vont avoir une influence sur la modification du col de l'utérus, c'est-à-dire que la dilatation du col va commencer grâce à ces contractions de travail contrairement aux contractions de pré-travail qui ne modifieront pas l'ouverture du col de l'utérus.

La rupture de la poche des eaux

Durant la grossesse, votre bébé est entouré de liquide amniotique clair (les eaux), contenu dans la poche des eaux.

La poche des eaux assume les fonctions suivantes :

- ▶ protection face à l'infection (pendant la grossesse et le travail)
- ▶ protection des chocs, amortit la contraction (pendant la grossesse et le travail)
- ▶ dilatatrice (pendant le travail)

Dans la plupart des cas, la poche des eaux se rompt spontanément autour du terme de la grossesse. La rupture entraîne un écoulement de liquide normalement clair, comme de l'eau (peut être parfois teinté, légèrement verdâtre), chaud et relativement abondant.

Elle peut être accompagnée ou non de contractions, avant ou pendant le travail. Elle peut aussi être pratiquée artificiellement par la sage-femme au cours du travail pour accroître les contractions. Les contractions peuvent être plus intenses après la rupture de la poche des eaux.

Il peut néanmoins arriver que la poche se rompt au cours de la grossesse.

Dans ce cas, une prise en charge adéquate sera mise en place. Parfois, il s'agit d'une fissure. Dans ce cas l'écoulement est moins abondant et se fait souvent par intermittence.

Il faut toujours venir consulter en cas de pertes de liquide ou de suspicion de pertes de liquide. Cela n'annonce pas nécessairement un accouchement imminent, mais cela nécessite une surveillance plus rapprochée en raison du risque infectieux du à l'ouverture des membranes (poche des eaux) qui constituait une barrière aux infections pendant la grossesse.

Il ne faut pas confondre la perte des eaux avec la perte du bouchon muqueux (un amas de glaires épaisses, gélatineuses et rouges bruns se trouvant dans le col utérin pendant la grossesse). Sous l'effet de contractions de fin de grossesse, le bouchon muqueux peut s'évacuer. Cela n'annonce en rien un accouchement imminent et ne nécessite pas de consultation.

Les saignements

À tout stade de la grossesse, des pertes de sang plus ou moins importantes peuvent survenir. Celles-ci ne sont jamais anodines. Leur gravité dépend de leur provenance (col utérin ou placenta), de leur quantité et du moment auquel elles surviennent. Elles peuvent être rosées, marron foncé (vieux sang) ou rouges.

Pour tout saignement, il faut venir consulter. S'il s'agit de sang frais (rouge vif) et abondant, il est impératif de venir consulter en urgence.

Appelez immédiatement le numéro 021 804 22 11 et demandez la sage-femme.

Ce n'est que par un examen gynécologique et échographique que nous pouvons faire un diagnostic.

La fièvre et/ou les frissons

Le fait d'être enceinte ne vous protège pas de la grippe ou de toute autre infection.

Si vous avez un syndrome grippal (rhume, toux, mal de gorge, ...), veuillez consulter votre médecin généraliste.

En cas de fièvre (>38° C) ou de frissons, il est recommandé d'appeler votre gynécologue ou l'EHC/Hôpital de Morges afin qu'une prise en charge adéquate soit mise en place.

Les chutes

Si vous faites une chute violente, ou recevez un coup violent au niveau du ventre, prenez rapidement contact avec notre maternité.

Demandez la sage-femme qui vous indiquera les mesures à prendre.

La diminution des mouvements du bébé

En fin de grossesse, votre enfant aura moins de place dans votre ventre, il bougera un peu moins et vous ressentirez ses coups différemment.

Si vous ne le sentez plus bouger du tout durant une période où vous le sentiez habituellement bien bouger, prenez une boisson sucrée et allongez vous sur le coté gauche. Vous pouvez aussi le stimuler en le bougeant avec vos mains, pour vérifier qu'il ne soit pas tout simplement dans une phase de sommeil.

S'il n'y a pas de réponse dans l'heure qui suit, prenez rapidement contact avec notre maternité en demandant la sage-femme qui vous indiquera les mesures à prendre. Généralement, dans cette situation, un contrôle s'impose.

Sensations inhabituelles

Il est possible que la situation ne s'apparente pas exactement, ou pas du tout, à celles exposées ci-dessus, mais que vous ressentiez quelque chose d'inhabituel en lien avec votre grossesse. Dans ce cas, n'hésitez pas à prendre contact avec votre médecin ou la sage-femme de la maternité. Osez exprimer votre ressenti ou votre malaise.

LE JOUR DE VOTRE ADMISSION À LA MATERNITÉ

La future maman, dès son arrivée, est priée de transmettre sa carte de groupe sanguin à la sage-femme. En vue de l'inscription du bébé à l'Etat civil, la future maman sera invitée à remettre les documents ci-après au service des Admissions de l'Hôpital (niveau 3 : derrière la réception) :

- › Carte d'assurance, en cas d'assurance en chambre commune
- › Attestation d'assurance, en cas d'assurance en chambre privée ou demi-privée

Il est important, le lendemain de la naissance de votre enfant, que l'un des deux parents se rende au service des admissions afin de déclarer la naissance.

En fonction de la nationalité et de l'état civil de la future maman:

- › maman de nationalité suisse : le livret de famille ou le document d'Etat civil,
- › maman de nationalité étrangère : les passeports des 2 parents et le livret de famille ou le document d'Etat civil,
- › maman célibataire ou divorcée : le certificat individuel d'Etat civil et l'éventuelle reconnaissance en paternité,
- › maman séparée ou en instance de divorce : le livret de famille ou le document d'Etat civil et l'éventuelle reconnaissance en paternité.



LES EFFETS PERSONNELS À APPORTER

Pour la future maman

- › 1 trousse de toilette
- › 1 paire de pantoufles
- › 1 robe de chambre
- › plusieurs chemises de nuit ou pyjamas
- › des soutiens-gorge d'allaitement
- › des tenues d'intérieur pour le séjour
- › Prévoir un T-shirt pour un éventuel bain en salle d'accouchement.

En vue de la sortie de l'enfant

- › 1 body en coton
- › 1 paire de chaussons
- › 1 bonnet (coton ou laine, selon la saison)
- › habit de sortie (selon la saison et votre goût)

L'enfant sera habillé par l'hôpital durant son séjour

QUELQUES INFORMATIONS GÉNÉRALES

Les visites sont autorisées de 14h à 20h, avertissez parents, famille, amis de ces horaires ! Le père du bébé est, quant à lui, bienvenu à toute heure de la journée et du soir. Néanmoins, nous le prions de ne pas partir trop tard afin de permettre à sa compagne de se reposer. Les nuits étant souvent courtes pour elle.

Lors de la naissance de votre enfant, il est normal que vous ayez envie d'informer tout le monde. Cependant, à la Maternité, vous vivez des moments uniques et nous vous conseillons donc de privilégier ces moments à trois. Donnez-vous le droit de vous isoler un peu, d'avoir du temps pour votre bébé, sans être dérangés par les visites et les téléphones.



Les téléphones portables sont interdits en salle d'accouchement et à la pouponnière. Dans les chambres, afin de favoriser une ambiance calme et sereine, nous vous prions de les éteindre après 21h.

Le père du bébé peut manger avec sa compagne. Pour cela, il doit acheter des tickets à la réception au prix de Frs. 15.- pour le repas de midi et Frs. 10.- pour le repas du soir. Les parents ont également la possibilité de sortir en tête-à-tête en confiant leur bébé au personnel.

Le départ des mamans et de leur(s) bébé(s) a lieu entre 13h et 15h.

EHC/Hôpital de Morges

Chemin du Crêt 2

CH - 1110 Morges

Tél. 021 804 22 11