

quand

s'inquiéter?

Si, entre 20 et 37 semaines, vous avez :

- des écoulements vaginaux;
- des saignements vaginaux;
- des contractions;
- des pressions cycliques au bas du dos;
- des douleurs utérines à répétition au bas du ventre;

arrêtez toute activité.

Étendez-vous aussitôt sur le côté gauche

et

appelez immédiatement à l'hôpital

où vous devez accoucher

ou

présentez-vous directement.



Photo
gracieuseté de : **Riudor & fils**

Pour plus d'informations
sur la prématurité, s'adresser à
**votre médecin, votre CLSC,
Info-Santé (811)
ou votre centre hospitalier**



Photo gracieuseté de : studioreno.ca

Rédaction

D^{re} Dalal Badlissi, médecin spécialiste en santé communautaire
Direction de santé publique et d'évaluation (DSPE)

Collaboration

D^{re} Julie Grenier, gynécologue CHRDL
D^{re} Myreille Arteau, médecin-conseil en santé au travail, DSPE
Les infirmières en périnatalité dans Lanaudière

Conception

Yolande Renaud, DSPE

Agence de la santé
et des services sociaux
de Lanaudière
Québec



Centre de santé et de services sociaux
du Sud de Lanaudière

Centre de santé et de services sociaux
du Nord de Lanaudière

INFO prématurité



Ce que vous devez connaître

que...

Un accouchement prématuré est celui qui survient avant la **37^e semaine** de grossesse.

- Une grossesse normale dure de 37 à 42 semaines.
- Dans Lanaudière, environ 8,2 % des naissances sont prématurées.
- Un bébé né avant 37 semaines est à risque d'avoir plus de problèmes de santé, car il est plus petit. Plus il naît tôt, plus les conséquences peuvent être graves.

- Toutes les femmes peuvent accoucher prématurément. Les scientifiques ne connaissent pas encore toutes les causes de la prématurité.



de risque

- Une grossesse multiple (jumeaux, triplets);
- La consommation de tabac, de drogue et d'alcool;
- Certaines infections, particulièrement vaginales ou urinaires;
- Certaines maladies telles la haute pression et le diabète;
- Le stress ou la violence conjugale;
- Si vous avez déjà eu un ou des avortements dans le passé ou un enfant prématuré;
- Certaines conditions de travail : longues heures, horaire du soir, station debout prolongée, travail physique exigeant (charges lourdes, postures contraignantes).

Il est à noter que le travail de nuit, la station debout de plus de 6 heures et l'exposition à des produits chimiques sont associés à des risques d'avortement du premier trimestre.

pour prévenir la prématurité

- Consulter votre médecin régulièrement dès le début de la grossesse et suivre ses conseils.
- Manger santé selon le guide alimentaire canadien pour avoir une bonne prise de poids.
- Éviter le tabac, l'alcool et les drogues ainsi que la fumée du tabac dans l'environnement.
- Éviter les stations debout prolongées de plus de quatre heures par jour, les horaires de travail de soir et les horaires de travail de plus de 35 heures par semaine.
- Demander à votre médecin de faire une consultation à l'équipe Maternité sans danger de la direction de santé publique et d'évaluation si votre travail comporte ces risques.
- En cas de violence physique, psychologique ou sexuelle, en parler à quelqu'un.
- Réduire les sources de stress, au besoin, demandez l'aide des amis et de la famille.

