

Reconnaître les signes de travail

Know the Signs of Labor

Learn the signs of labor so that you know when to call your doctor and go to the hospital for delivery.

Apprenez à reconnaître les signes de travail pour savoir quand appeler votre médecin et aller à l'hôpital pour accoucher.

Mucus plug

Some women have a release of cervical mucus that may have a slight pink color, or blood-tinged. This is called **passing a mucus plug or a bloody show**. This may be a sign that your body is preparing for delivery, but you do not need to call your health care provider.

Bouchon muqueux

Certaines femmes évacuent de la glaire cervicale pouvant avoir une couleur légèrement rosée ou présentant des traces de sang. Cela s'appelle la **perte ou l'expulsion d'un bouchon muqueux**. Cela peut être un signe que votre corps se prépare à accoucher, mais vous n'avez pas besoin d'appeler votre prestataire de soins de santé.

Rupture of membranes (water breaks)

Rupture of membranes is the medical term for your water breaking. This is your amniotic fluid. It can be a gush or a slow trickle and should be a clear, slightly yellow color.

Often, a woman will go into labor soon after her water breaks. If this doesn't happen, your health care provider may talk with you about helping your labor along with medicine.

If you think your water has broken, call your doctor and go to the hospital. Do not take a bath or put anything into your vagina. You may wear a pad.

Perte des eaux

La perte des eaux est un terme médical qui décrit la rupture de la poche des eaux. Il s'agit de votre liquide amniotique. Il peut s'écouler de manière abondante ou sous la forme d'un mince filet et doit être transparent et légèrement jaune.

Le travail commence souvent peu après la perte des eaux. Si ce n'est pas le cas, votre prestataire de soins peut vous proposer de faciliter le travail à l'aide de médicaments.

Si vous pensez avoir perdu vos eaux, appelez votre médecin et allez à l'hôpital. Ne prenez pas de bain et ne mettez rien dans votre vagin. Vous pouvez porter une serviette hygiénique.

Contractions

Contractions are the tightening and relaxing of muscles in the uterus. When labor starts, these muscles tighten and relax at a regular pace. They will get closer together and stronger, letting your body know that your baby is about to be born.

Sometimes, these muscle contractions are not regular, and they start and stop. They do not seem to get stronger and closer together, but stay about the same intensity. Your health care provider may describe these contractions as Braxton-Hicks or signs of false labor. These contractions are normal but can be uncomfortable.

False Labor Contractions

- Contractions are not regular
- Contractions stay about the same
- Contractions go away while resting

True Labor Contractions

- Contractions happen at regular times apart
- Contractions get stronger and closer together
- Contractions keep going while lying down

If you can no longer walk or talk through contractions, call your health care provider.

Contractions

Les contractions correspondent au serrement et au relâchement des muscles de l'utérus. Lorsque le travail commence, ces muscles se contractent et se relâchent à intervalles réguliers. Les contractions deviendront plus fréquentes et plus fortes, ce qui permet à votre corps de savoir que le bébé va bientôt naître.

Il arrive parfois que les contractions musculaires ne soient pas régulières et qu'elles commencent, puis s'arrêtent. Elles ne semblent pas être plus fortes ni se rapprocher, mais restent à peu près de la même intensité. Il est possible que votre prestataire de soins les décrive comme des « contractions de Braxton-Hicks » ou des signes de « faux travail ». Ces contractions sont normales, mais peuvent être douloureuses.

Contractions de faux travail

- Les contractions ne sont pas régulières
- Les contractions restent à peu près les mêmes
- Les contractions disparaissent lorsque vous êtes au repos

Contractions de vrai travail

- Les contractions se produisent à intervalles réguliers
- Les contractions sont plus fortes et plus fréquentes
- Les contractions continuent lorsque vous vous allongez

Si vous ne pouvez plus marcher ou parler pendant les contractions, appelez votre prestataire de soins.

5-1-1 Rule

If contractions are happening every 5 minutes for the past hour and are at least 1 minute long, then you should go to the hospital.

You may need to go sooner than '5-1-1.' Call your doctor or midwife if you:

- Vomit with contractions
- Feel rectal pressure
- Are unable to walk or talk through contractions
- Think your water has broken
- Have vaginal bleeding
- Tested positive for Group B Strep and need time to get antibiotics at the hospital
- Progress quickly (Call 911 and get into a side-lying position if you are having an extremely fast labor!)

Before 37 Weeks

If you are having regular contractions (4 to 6 in one hour) before 37 weeks of pregnancy, call your health care provider right away.

Talk to your doctor or midwife if you have any questions or concerns. Your doctor or midwife may give you different instructions.

Règle du 5-1-1

Si les contractions se sont produites toutes les 5 minutes au cours de la dernière heure et durent au moins 1 minute, vous devez aller à l'hôpital.

Il est possible que vous ne puissiez pas attendre le 5-1-1. Appelez votre médecin ou sage-femme si :

- Vous vomissez pendant les contractions
- Vous sentez une pression au niveau du rectum
- Vous ne pouvez pas marcher ou parler pendant les contractions
- Vous pensez avoir perdu vos eaux
- Vous avez des saignements vaginaux
- Vous êtes séropositive au streptocoque du groupe B et avez besoin de temps pour obtenir des antibiotiques à l'hôpital
- Progressez rapidement (appelez le 911 et couchez-vous sur le côté si vos contractions sont extrêmement rapides!)

Avant 37 semaines

Si vous avez des contractions régulières (de 4 à 6 en une heure) avant 37 semaines de grossesse, appelez immédiatement votre prestataire de soins.

Demandez conseil à votre médecin ou votre sage-femme si vous avez des questions ou des préoccupations. Votre médecin ou sage-femme pourra vous donner des instructions différentes.