

Signs of Labor

Learn the signs labor so that you know when to call your doctor and go to the hospital for delivery. If you have any signs of labor before 36 weeks or 9 months of pregnancy, **call your doctor right away**.

The signs of labor are contractions and rupture of membranes.

Contractions

Contractions occur when the muscles of the uterus tighten and relax as the uterus prepares for delivery.

- **False Labor Contractions**

These often occur during the last month of pregnancy. They:

- Are irregular.
- Do not get closer together and may stop after an hour or so.
- Are not often felt in your back.
- Stop with walking.
- Do not get more painful over time.
- Do not cause the cervix to change.

- **True Labor Contractions**

- Occur at regular times and last 30-60 seconds.
- Get closer together and more painful over time.
- May be felt in the lower back and lower abdomen.
- Continue or increase with walking.
- Help the cervix to soften, thin, and open for delivery.

Signes du travail

Apprenez à reconnaître les signes du travail pour savoir quand appeler votre médecin et aller à l'hôpital pour accoucher. Si vous présentez des signes de travail avant 36 semaines ou 9 mois de grossesse, **appelez immédiatement votre médecin.**

Les signes du travail sont les contractions et la rupture des membranes.

Contractions

Les contractions surviennent lorsque les muscles de l'utérus se tendent et se détendent, au moment où l'utérus se prépare pour l'accouchement.

- **Contractions de faux travail**

Elles surviennent fréquemment pendant le dernier mois de grossesse. Elles :

- sont irrégulières.
- ne sont pas assez rapprochées et peuvent s'arrêter au bout d'une heure environ.
- ne sont pas souvent ressenties dans le dos.
- s'arrêtent avec la marche.
- ne deviennent pas plus douloureuses avec le temps.
- ne provoquent aucune modification du col de l'utérus.

- **Contractions de vrai travail**

- surviennent de manière régulière et durent au moins 30 à 60 secondes.
- sont rapprochées et sont de plus en plus douloureuses avec le temps.
- peuvent être ressenties dans le bas du dos et le bas du ventre.
- ne s'arrêtent pas ou augmentent avec la marche.
- aident le col de l'utérus à devenir mou, à s'amincir et à s'ouvrir pour l'accouchement.

- **What to Do**

If you think you are in labor:

- Rest, if possible, on your left side.
- Eat or drink only light foods.
- Time your contractions with a watch. If one contraction starts at 9:10 and the next starts at 9:16, they are 6 minutes apart.
- Call your doctor, clinic or hospital when contractions are:
 - 5 minutes apart for 2 hours for the first pregnancy
 - 5 minutes apart for 1 hour for other pregnancies
 - As directed by your doctor or clinic.
- Go to the hospital.

Rupture of Membranes

Rupture of membranes, called water break, is the trickle or gush of fluid from the vagina after the bag of fluid around the baby breaks. The fluid is often clear, but it may be white or green. The bag of water can break at any time. It may break before you feel any contractions and may leak during a contraction.

- **What to do**

- 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.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- **Ce qu'il faut faire**

Si vous pensez que le travail a commencé :

- Allongez-vous, si possible, sur le côté gauche.
- Ne mangez et ne buvez que des aliments légers.
- Mesurez l'espacement entre vos contractions avec une montre. Si une contraction débute à 9h10 et que la suivante débute à 9h16, elles sont espacées de 6 minutes.
- Appelez votre médecin, clinique ou hôpital lorsque les contractions sont :
 - espacées de 5 minutes pendant 2 heures pour la première grossesse
 - espacées de 5 minutes pendant 1 heure pour les autres grossesses
 - correspondent au schéma des recommandations de votre médecin ou clinique.
- Allez à l'hôpital.

Rupture des membranes

La rupture des membranes, appelée perte des eaux, est l'écoulement ou le jaillissement de fluide vaginal une fois que la poche de liquide entourant le bébé est rompue. Le liquide est souvent transparent mais il peut être blanc ou vert. La poche d'eau peut se rompre à tout moment. Elle peut se rompre avant que vous ne ressentiez des contractions et peut fuir pendant une contraction.

- **Ce qu'il faut faire**

- Si vous pensez que vous avez perdu les 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.

Adressez-vous à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.

4/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.