



GUIDE DU PATIENT

Retour à la maison après le début du travail

Going Home in
Early Labour

PATIENT GUIDE



MISSION

Aider les gens à être en santé.

VISION

Des soins exceptionnels
pour tous, en tout temps.

VALEURS

Nous faisons preuve d'empathie,
de compassion et de respect.

Nous visons l'excellence.

Nous sommes tous des leaders, mais nous
travaillons comme une équipe.

Nous agissons avec intégrité et nous
sommes responsables.



MISSION

Helping People Be Healthy.

VISION

Exceptional Care.

Every person. Every day.

VALUES

We show empathy, compassion
and respect.

We strive for excellence.

We are all leaders, yet work as a team.

We act with integrity and are accountable.

Congratulations your labour journey has begun.

It is normal for early labour to last hours or even days. You may feel surprised, excited, a little scared or discouraged that you are not making progress. Research tells us that the best place to spend this part of labour is at home with your labour coach.

Consider this. "Labour is like a marathon, runners don't start with a sprint or they would burn out. Placing too much focus and energy on the early stage of labour can frustrate and exhaust you."

You may want to delay telling family and friends you are in the early stage of labour to reduce pressure on you.

What to Expect:

- Irregular contractions, varying in strength and length of time
- May feel like strong menstrual cramps or backache
- Feeling sick
- Difficulty sleeping
- Emotional changes
- Bloody mucous discharge. The mucous plug that was formed in pregnancy may be released several days before labour starts. This may be blood tinged, pink or clear mucous

What should I do in early labour?

- Eat light meals and healthy snacks and fluids
- Try to sleep at night. During the day balance activity like walking with rest periods.
- Distractions - movies, games, socialize
- Relaxing bath or shower
- Try different positions
- Relaxation techniques - Heat, massage, slow breathing
- Be around positive supportive people

Félicitations! Votre travail a commencé.

Il est normal que les premiers signes du travail se manifestent des heures ou même des jours avant l'accouchement. Vous vous sentez peut-être surprise, excitée, un peu anxieuse ou découragée si votre travail ne progresse pas vite. À la lumière des résultats de recherches, nous vous recommandons de rester à la maison avec votre accompagnateur ou accompagnatrice pendant la phase initiale de votre travail.

Veillez garder en tête que le travail n'est pas un sprint, mais plutôt un marathon. Évitez donc d'accorder trop d'attention et d'énergie à la phase initiale du travail. Autrement, vous risquez de devenir frustrée et de vous épuiser.

Nous vous suggérons également de songer à attendre avant de dire à votre famille et à vos amis que vous êtes en travail afin de réduire votre stress.

Ce à quoi vous pouvez vous attendre :

- Contractions irrégulières de force et de longueur variables
- Contractions comparables à de fortes crampes menstruelles ou à un mal de dos
- Nausées
- Difficulté à dormir
- Changements émotionnels
- Pertes vaginales teintées de sang. La perte du bouchon muqueux qui s'est formé pendant la grossesse peut survenir plusieurs jours avant le début du travail. Le mucus peut être teinté de sang, de couleur rosâtre ou claire.

Conseils pour vous aider pendant le début du travail :

- Mangez des repas légers et choisissez des collations et des boissons saines.
- Essayez de dormir la nuit. Le jour, essayez de trouver un juste équilibre entre l'activité physique (comme la marche) et le repos.
- Faites des activités pour vous distraire - films, jeux, socialisation.
- Prenez un bain ou une douche pour vous détendre.
- Adoptez des positions différentes.
- Pratiquez diverses méthodes de relaxation (chaleur, massage, respiration lente).

- Entourez-vous de personnes positives et attentionnées.

Revenez à l'hôpital si :

- vous n'avez jamais accouché et vous avez des contractions qui durent 1 minute à intervalles de 3 à 5 minutes pendant 1 heure ou deux;
- vous avez déjà accouché par le passé ou vous vivez loin de l'hôpital (dans ce cas, nous vous conseillons de revenir à l'hôpital avant d'avoir des contractions rapprochées);
- vous avez des pertes de sang rouge vif comparables aux menstruations;
- votre bébé bouge beaucoup moins qu'avant ou ne bouge plus;
- vous avez des douleurs abdominales soudaines ou constantes;
- vous pensez que votre poche des eaux s'est rompue (la perte de liquide peut être abondante ou légère);
- **vous n'arrivez plus à gérer votre inconfort;**
- **vous vous sentez anxieuse ou inquiète (dans ce cas, appelez-nous ou revenez à l'hôpital n'importe quand).**

Si l'on vous demande de retourner à la maison après la rupture de votre poche des eaux, veuillez revenir à l'hôpital si :

- le liquide qui s'écoule est trouble (pas clair) ou dégage une mauvaise odeur;

vous faites de la fièvre.

Si vous habitez à plus de 45 minutes de l'hôpital, nous vous suggérons de rester avec des amis ou de la famille plus près de l'hôpital.

Si vous avez des questions, veuillez appeler à l'Unité de travail et d'accouchement.

HRDEC : 506-452-5349

Miramichi : 506-623-3205

Moncton : 506-857-5121

Saint John : 506-648-6146

Haut de la Vallée : 506-375-2611

- When to come back to Hospital if:**
- This is your first baby come to the hospital if your contractions are every 3-5 minutes, lasting 1 minute for a period of one to two hours.
 - This is not your first baby or you live far from hospital, you may need to come back before your contractions are this close.
 - Bright red bleeding like a period
 - Baby is moving much less or has stopped moving
 - Sudden or constant abdominal pain
 - If you think your water has broken (it may be a gush or slow leak of fluid)
 - Comfort measures no longer helping you manage your discomfort
 - Anxious or concerned call us or come back to hospital at any time

If you are going home after your water has broken, return to hospital if:

- The fluid is no longer clear or has a bad smell
- Fever

If you live more than 45 mins away you are encouraged to stay with friends or family closer to the hospital.

If you have any questions you may call us in Labour and Birth Unit

URV – 506-375-2611

Saint John – 506-648-6146

Moncton – 506-857-5121

Miramichi – 506-623-3205

Fredricton – 506-452-5349