



Quand aller aux urgences?



SI

- ✓ Si vous avez des contractions régulières et douloureuses :
 - **Si c'est votre premier enfant** : contractions toutes les +/- 5 minutes pendant environ 3 heures.
 - **À partir du deuxième enfant** : contractions toutes les +/- 5 minutes pendant environ 2 heures..
- ✓ S'il y a une perte de liquide amniotique clair.



SIGNES D'ALARME

- ⚠ Saignement vaginal abondant.
- ⚠ Pertes de liquide amniotique verdâtre.
- ⚠ Absence de mouvements fœtaux .



SIGNES DE NORMALITÉ

- * Perte du bouchon muqueux.
- * Contractions irrégulières le soir/nuit.
- * Augmentation du flux vaginal sans démangeaisons.
- * Sensation de lourdeur et de piqûres vaginales dans la zone pubienne et lombaire.
- * Crampes aux jambes
- * Miction plus fréquente, sans malaise ni démangeaisons

CONSEILS

- * Marcher
- * Changements de position
- * Douche ou bain chaud
- * Massages
- * Chaleur locale
- * Ingestion de liquides isotoniques
- * Respirations lentes et profondes
- * Techniques de relaxation

NE PAS OUBLIER

- Carte Vitale
- Bilans sanguins
- Échographies.
- Projet de naissance ([document](#))
- Trousseau bébé et
- Objets personnels ([document](#))

