

PRE-LABOUR vs LABOUR

As the time for your baby to be born comes closer, you may experience a burst of energy (nesting) and contractions/cramps that do not increase in intensity/frequency. Your uterus may tighten and relax for hours or even days. Sometimes called 'false labour' or 'Braxton Hick's contractions', this pre-labour can be tiring and confusing.

Here are some ways to decide if the labour is starting:

CONTRACTIONS

Pre-Labour

- Usually stay the same length, strength & frequency
- Usually not painful (if painful, stay at the same level)
- May last 30 seconds to 4 minutes
- May have restless backache
- Change with activity change (will subside if you become more/less active)

Labour

- Get stronger, closer & more regular with time (usually 5 – 10 minutes apart)
- Increasing discomfort in your abdomen, back and/or thighs
- Usually not longer than a minute in early labour
- Increases with increased activity (i.e. walking)
- Does not lessen with decreased activity (i.e. resting)

PRÉ-TRAVAIL vs TRAVAIL

À mesure qu'approche la naissance de votre bébé, vous pourriez avoir un élan d'énergie (préparation du nid) et des contractions ou crampes qui n'augmentent pas en intensité ou fréquence. Votre utérus peut se resserrer et se relâcher pendant des heures, voire des jours. Parfois appelé « faux travail » ou « contractions de Braxton-Hicks », ce pré-travail peut être fatigant et source de confusion.

Voici quelques façons de déterminer si le travail a commencé :

CONTRACTIONS

Pré-travail

- Restent généralement de la même longueur, force et fréquence
- Sont généralement inodores (ou la douleur reste de même niveau)
- Peuvent durer de 30 secondes à 4 minutes
- Caused possiblement un mal de dos persistant
- Varient en intensité quand vous changez d'activité (diminuent si vous êtes plus/moins active)

Travail

- Deviennent plus fortes, plus rapprochées et plus régulières avec le temps (habituellement espacées de 5 à 10 minutes)
- Caused une sensation d'inconfort croissant dans votre ventre, votre dos ou vos cuisses
- Ne durent généralement pas plus d'une minute au départ
- Augmentent si vous êtes plus active (p. ex. si vous marchez)



For more information/Pour de plus amples renseignements :

Health Links-Info Santé - 1-888-315-9257
or visit/ou visiter : www.southernhealth.ca

Regional Perinatal Team/Équipe périnatale régionale

SHOW

Pre-Labour

- Blood tinged mucous (mucous plug) may be lost prior to labour starting
- Increased clear mucousy discharge
- May have a small amount of bleeding after intercourse or internal exams by your doctor/midwife/care provider

Labour

- Blood tinged mucous is usually present before or during early labour

CERVICAL CHANGES

(Determined by an internal exam from your health care provider)

Pre-Labour

- May soften, move forward and thin out
- Possible dilation to 1 - 2 cms (especially if you have had a baby before)

Labour

- Progressive thinning and dilating of the cervix

RUPTURE OF MEMBRANES

(water breaking)

Pre-labour

- Your water does not break. Sometimes, late in pregnancy, the baby pushes on the bladder, causing some leakage. This can be confusing to some moms. If, despite trying to clench your bladder muscles, the leaking continues, it is likely amniotic fluid.

- Ne diminuent pas si vous êtes moins active (p. ex. si vous vous reposez)

PERTES

Pré-travail

- Perte de mucus mêlé de sang (bouchon muqueux) possible avant le début du travail
- Écoulement visqueux incolores de plus en plus abondants
- Légers saignements possibles après rapports sexuels ou examen interne par votre médecin, sage-femme ou autre fournisseur de soins

Travail

- Mucus mêlé de sang généralement présent avant et au début du travail

CHANGEMENTS DANS LE

COL DE L'UTÉRUS *(déterminés*

après un examen interne par votre fournisseur de soins)

Pré-travail

- Peut se ramollir, s'avancer et s'amincir
- Dilatation de 1 à 2 cm possible (surtout si vous avez déjà eu un bébé)

Travail

- Dilatation et amincissement progressifs du col de l'utérus

RUPTURE DES MEMBRANES

(perte des eaux)

Pré-travail

- Vous ne perdez pas vos eaux. Parfois, tard dans la grossesse, le bébé pousse sur la vessie, causant des fuites. Certaines mamans peuvent se méprendre. Si l'écoulement continue, même si vous essayez de contracter les muscles de votre vessie, c'est probablement du liquide amniotique.



Labour

- You may experience small leaks or a sudden gush of fluid.
- If you think your water has broken, report (C.O.A.T) to your health care provider.

C: Colour A: Amount O: Odour T: Time

If you think you are in labour & your water is not broken:

- Continue your normal activities. Rest as long as possible
- Continue eating light meals every few hours, and drink plenty of liquids
- Empty your bladder regularly to make room for baby's head to move down
- Walks are good, alternated with periods of rest
- Baths and showers are relaxing (do not have a tub bath if your water is broken)

Come to the hospital or call your provider if you are unsure about labour, have decreased fetal movement, need pain medication, are feeling pelvic pressure, have unusual abdominal pain, think your membranes are ruptured or have bright red bleeding from your vagina.

Travail

- Petites pertes ou flot soudain de liquide.
- Si vous pensez que vous avez perdu vos eaux, avertissez votre fournisseur de soins, en précisant : la couleur, la quantité, l'odeur et l'heure.

Si vous pensez que vous êtes en travail, mais que vous n'avez pas perdu vos eaux :

- Continuez vos activités ordinaires. Reposez-vous aussi longtemps que possible.
- Continuez de manger légèrement à intervalles de quelques heures et buvez beaucoup de liquides.
- Videz votre vessie régulièrement pour donner de la place à la tête de bébé qui descend.
- Marchez (c'est une bonne activité), en observant des périodes de repos.
- Pensez à prendre un bain ou une douche pour vous relaxer. Cependant, ne prenez pas de bain si vous avez perdu vos eaux.

Rendez-vous à l'hôpital ou appelez votre fournisseur de soins si vous n'êtes pas certaine d'être en travail, si bébé bouge moins, si vous avez besoin de médicaments contre la douleur, si vous ressentez une pression pelvienne, si vous avez des douleurs abdominales inhabituelles, si vous pensez que vous avez perdu vos eaux ou si vous avez des saignements vaginaux rouge vif.

