

Qu'est ce-que la prématurité ?

Un accouchement est prématuré lorsqu'il survient avant 37 semaines d'aménorrhée (SA).

Pourquoi parler de la prématurité ?

Parce que les futures mamans de multiples ont un risque accru d'accoucher prématurément : 50 % pour des jumeaux, 96% pour des triplés contre 5 % pour une grossesse unique.

Quels sont les risques de la prématurité ?

Les progrès en néonatalogie de ces 30 dernières années ne doivent pas faire oublier les risques possibles de séquelles des grands prématurés.

La prématurité peut être schématiquement divisée en 3 groupes :

Groupes	Prématurés modérés	Grands prématurés	Prématurissimes
Age gestationnel	33 à 36 SA	27 à 32 SA	< 27 SA
Risques pour l'enfant			

Plus l'accouchement est précoce, plus les risques sont importants.

Pour l'enfant : risques accrus de mortalité, de pathologies pulmonaires et/ou neurologiques et de troubles du développement et/ou du comportement pouvant gêner l'adaptation scolaire.

Pour les parents : risques accrus de difficultés émotionnelles liées à l'hospitalisation en terme d'inquiétude, de stress, voire de culpabilité. A plus long terme : inquiétudes pour le devenir du ou des enfants, vivre avec un (des) enfant(s) porteur(s) de séquelles.

Fort heureusement, la très grande majorité (85%) des mamans de jumeaux accouche entre 34 et 38 semaines d'aménorrhée.

Où dois-je être suivie ?

La grossesse multiple est déclarée par la Haute Autorité de Santé comme une grossesse à risque, et doit donc bénéficier à ce titre d'un **suivi spécifique**.

Ce suivi est lié au nombre d'enfants à naître et de la chorionicité de la grossesse.

☞ A partir de 3 bébés, en raison du risque extrême de prématurité, ce type de grossesse doit être suivi le plus tôt possible dans (ou, en cas d'éloignement, en relation avec) une maternité de type 3 qui possède les compétences humaines et matérielles pour accueillir les grands prématurés dans des conditions de sécurité optimale pour la mère et les enfants.

☞ Pour des jumeaux, le suivi sera fonction de la **chorionicité** de la grossesse.

A l'échographie du 1^{er} trimestre, le compte-rendu qui vous est remis doit préciser la chorionicité de votre grossesse, c'est-à-dire le nombre de placentas, c'est une obligation car cela conditionne le suivi immédiat de votre grossesse.

* Pour une grossesse bichoriale, les experts préconisent une consultation obstétricale et une échographie toutes les 4 semaines par du personnel confirmé.

* Pour une grossesse monochoriale biamniotique, les experts recommandent un suivi échographique tous les 15 jours et une consultation obstétricale mensuelle, par des professionnels expérimentés en relation avec les centres de compétences.

* Pour une grossesse monochoriale, mono amniotique, en raison du risque élevé de complications et de prématurité, le suivi devrait être assuré par des centres de

médecine fœtale avec service de réanimation néonatale pour le suivi bien spécifique de ce type de grossesse.

* Devant toute complication ou toute menace d'accouchement prématuré, la future maman doit être dirigée vers la structure médicale la plus à même de prendre en charge sa pathologie (centre de compétence, centre de médecine fœtale, maternité de type 3).

La Fédération Jumeaux et Plus recommande en outre d'être suivie le plus rapidement possible par l'équipe obstétricale qui normalement est supposée pratiquer l'accouchement.

Où accoucher ?

☞ Dans le cas d'une grossesse triple (ou plus), d'une grossesse gémellaire monochoriale monoamniotique ou d'une grossesse gémellaire compliquée (par exemple par un STT, un RCIU ou une MFIU), l'accouchement devrait avoir lieu dans une maternité de type 3, qui possède les compétences humaines et matérielles pour accueillir ces enfants.

☞ Pour les grossesses bichoriales ou monochoriales biamniotiques non compliquées, l'accouchement devrait avoir lieu dans une maternité au moins de type 2 (*) pour pouvoir bénéficier d'un **obstétricien ayant la formation et l'expérience des manœuvres obstétricales liées aux accouchements gémellaires et de la présence d'un pédiatre sur place**. Si l'accouchement se déclenche avant 33 semaines d'aménorrhée, il est impératif qu'il ait lieu dans une maternité de type 3.

(*) *sans exclure les maternités de type 1, elles sont toutefois rares à répondre aux critères de présence d'un obstétricien expérimenté et d'un pédiatre en salle de naissance.*

Comment prévenir la prématurité ?

Une étude menée par le Pr Papiernik a démontré que si les mesures de prévention ne diminuaient pas le risque d'accoucher prématurément, elles permettraient néanmoins d'en retarder l'échéance. Les heures, jours, semaines gagnés sont autant de chances supplémentaires pour les enfants à naître.

☞ Sans être une maladie, la grossesse multiple est une grossesse à risque qui nécessite un **suivi adapté** à votre type de grossesse, réalisé par des **équipes médicales expérimentées** (voir suivi de votre grossesse).

☞ **Se reposer** : prendre un maximum de repos : **un arrêt ou une réduction de travail** doit être recommandé par les médecins surtout si l'activité professionnelle provoque un stress, demande des efforts physiques, une position debout prolongée ou nécessite des temps de trajet collectif importants.

☞ Eviter de soulever des objets lourds. Se faire aider, surtout s'il y a de jeunes enfants à la maison (éviter de les porter) ; solliciter la famille mais également les services de travailleuses familiales ou d'aides ménagères (certaines CAF accordent des facilités aux parents de multiples : ne pas hésiter à se renseigner auprès des associations Jumeaux et Plus).

☞ Limiter les transports et les longs trajets en voiture.

☞ Pour les trajets en train et en avion après 4 mois, demandez l'avis de votre médecin.

☞ De manière générale, s'écouter (écouter son corps et les signaux qu'il vous lance).

☞ Téléphoner au médecin, à la sage femme, au centre hospitalier au moindre doute ou si le travail commence : contractions toutes les 10 minutes ou plus, souvent pendant une heure (4 en 20 minutes ou 6 à 8 en 1 heure).

En plus du soutien apporté par les professionnels de santé, les parents peuvent également trouver une aide morale auprès des Associations

«**Jumeaux et Plus** ».

Une Association existe dans la plupart des départements.

N'HESITEZ PAS, CONTACTEZ-LA.



FEDERATION JUMEAUX ET PLUS :
28 Place St Georges
75009 PARIS
tél : 01 44 53 06 03
Site internet : www.jumeaux-et-plus.fr

La Fédération vous communiquera les coordonnées de l'association départementale la plus proche de votre domicile

*Plaquette réalisée par la Fédération Jumeaux et Plus
en collaboration avec son Comité Scientifique
et grâce au soutien du*

**GROUPE
DASSAULT**

(tous droits réservés Fédération Jumeaux et Plus)

Grossesse multiple

&

prématurité

un enjeu pour les parents

