

# Changements post-partum

**best start**  
**meilleur départ**

Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé



# Chantal et Amar



# Changements physiques

## Malaises habituels :

- Sensibilité des seins.
- Crampes à l'utérus.
- Douleur au périnée.
- Pertes vaginales.
- Douleur dans la zone d'incision après une césarienne.
- Difficulté à uriner et à aller à la selle.
- Sentiment de fatigue et/ou difficulté à se reposer.



# Irritation des mamelons

- Causes communes de l'irritation des mamelons.
- Signes d'une mauvaise prise de sein.
- Prévention de l'irritation des mamelons.



# Sensibilité des seins



- Comment prévenir l'engorgement?
- Que faire si les seins sont engorgés?

# Crampes dans l'utérus

- Causes
- Gestion



# Sensibilité du périnée et pertes vaginales

- Causes
- Gestion



# Difficulté à uriner ou à aller à la selle

- Causes
- Gestion





# Changements du cycle menstruel



# Sexualité



# Contraception durant l'allaitement

La méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA):

- Le bébé a moins de six mois.
- Les menstruations n'ont pas recommencé.
- Le bébé est exclusivement allaité.

# Contraception durant l'allaitement

## Autres modes de contraception en allaitant :

- Les préservatifs masculins et féminins
- Les spermicides
- Le dispositif intra-utérin (DIU)
- Le diaphragme
- La vasectomie (permanent)
- La ligature des trompes (permanent)

# Contraception à base d'hormones



## À base de progestatif seulement :

- Minipilule
- Injection (Depo-Provera)
- Dispositif intra-utérin

## Œstrogène et progestatif :

(si tous les autres modes sont écartés)

- Contraceptifs oraux (CO)
- Timbre contraceptif
- Anneau vaginal



# Quand demander de l'aide médicale



- Caillots de sang.
- Ouverture de l'incision.
- Pertes jaunes ou vertes.
- Pertes vaginales malodorantes.
- Fièvre ou symptômes de grippe.
- Douleurs incluant maux de tête non résolus avec médicaments.
- Changements visuels.
- Enflures.
- Signes de mastite.

# Le blues du post-partum

Sentiments de :

- Tristesse
- Fatigue
- Irritabilité
- Dépassement



# Troubles de l'humeur post-partum



- Lorsque le blues du post-partum dure + 2 semaines.
- Arrive à 1 femme sur 5.
- Peut arriver n'importe quand durant la première année après la naissance.
- Est réelle.
- Affecte toute la famille.



# Troubles de l'humeur post-partum



# Troubles de l'humeur post-partum

**Vous présentez un risque plus élevé si :**

- Vous avez été déprimée ou anxieuse durant votre grossesse.
- Vous avez des antécédents de dépression ou d'autres troubles de l'humeur.
- Des membres de votre famille souffrent de troubles de l'humeur.
- Vous avez vécu récemment un événement éprouvant comme un déménagement ou la perte d'un être cher.
- Vous n'avez pas beaucoup de soutien social.
- Vous vivez des relations tendues avec des êtres chers.

# Gérer les troubles de l'humeur post-partum

<b>Ce que la mère peut faire</b>	<b>Ce que les partenaires, la famille et les amis peuvent faire</b>
<b>Demander de l'aide</b>	<b>L'écouter et la soutenir dans ses sentiments</b>
<b>Prendre soin d'elle – repos, nutrition, exercice</b>	<b>Tisser des liens avec le bébé</b>
<b>Se réserver du temps</b>	<b>Lui demander comment l'aider</b>
<b>Obtenir du counseling ou rejoindre un groupe de soutien</b>	<b>Se renseigner sur les troubles de l'humeur post-partum</b>
<b>Envisager la médication</b>	<b>Prendre soin d'eux-mêmes</b>

# Dépression post-partum chez les pères/partenaires


- 10,4% des pères en souffrent.
- L'incidence augmente à 25-50% si la mère en souffre aussi.
- Arrive généralement plus tard dans la période post-partum.



# Symptômes de dépression post-partum chez les pères



# Remarque pour les pères/partenaires

- 
- A close-up photograph of a man with short brown hair, wearing a grey turtleneck, gently kissing a newborn baby on the forehead. The baby is wrapped in a blue blanket and is sleeping peacefully. The background is a soft, out-of-focus orange and white.
- Prévoyez du temps seul avec votre bébé.
  - Tenez votre bébé peau à peau.
  - Participez aux soins prodigués au bébé.
  - Passez du temps à le tenir dans vos bras, à lui parler et à jouer avec lui.
  - Apprenez à connaître les ressources et les activités de votre région.
  - Prenez soin de vous.

# Vidéo



# Transition au rôle de parents

## Points de discussion :

- Comment vous vous sentez en tant que futurs parents.
- Comment partager les tâches quotidiennes.
- Comment prendre soin de vous.
- Comment vous souhaitez élever votre enfant.





# Transition au rôle de parents

N'hésitez pas à  
demander de l'aide!



# Transition au rôle de parents

## QUI A LE SENS DES RESPONSABILITÉS?

Responsabilités du  
ou de la partenaire

Responsabilité commune

Responsabilité de la mère

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

À l'aide de l'échelle ci-dessus, évaluez à qui incombe la responsabilité des tâches mentionnées ci-dessous. Comparez vos réponses et notez celles qui sont similaires. Appuyez-vous sur ces points forts pour vous aider à trouver le moyen d'établir un compromis pour les tâches sur lesquelles vous n'êtes pas d'accord.

<u>Domaine d'ordre générale</u>	<u>Partenaire</u>	<u>Mère</u>	<u>Domaine relatif aux soins de l'enfant</u>	<u>Partenaire</u>	<u>Mère</u>
Faire l'épicerie	___	___	Rester à la maison	___	___
Préparer les repas	___	___	Nourrir	___	___
Ramasser après les repas	___	___	Jouer	___	___
Petits travaux autour de la maison	___	___	Soins de santé	___	___
Faire le ménage	___	___	Soins dentaires	___	___
Faire le magasinage	___	___	Transport	___	___
Payer les comptes	___	___	Mettre au lit	___	___
Faire le lavage	___	___	Réconforter	___	___
Organiser la vie sociale	___	___	Soigner en cas de maladie	___	___
Entretien de l'auto	___	___	Se lever la nuit	___	___
Décorer la maison	___	___	Changer la couche	___	___
Entretenir la cour	___	___	Faire l'apprentissage de la propreté	___	___
Pelleter	___	___	Organiser des jeux avec d'autres enfants	___	___
Jardiner	___	___	S'occuper du sac de couches	___	___
Voir au mode de contraception	___	___	S'occuper du rendez-vous chez le pédiatre	___	___

Traduction de la version originale élaborée par Virginia Collins, avec la permission de Childbirth Experience

# Pour en savoir plus

- Centre de l'Ontario pour la petite enfance et la famille  
[www.ontario.ca/petiteenfance](http://www.ontario.ca/petiteenfance)
- Groupes de soutien à l'allaitement
- Prestataire de soins de santé
- Programme « Bébés en santé, enfants en santé »
- [www.mamanpurlavie.com](http://www.mamanpurlavie.com)
- [www.lavieavecunnouveau bebe.ca](http://www.lavieavecunnouveau bebe.ca)
- Service de santé publique local
- Groupes de soutien sur les troubles de l'humeur post-partum
- Pacific Postpartum Support Society  
[www.postpartum.org](http://www.postpartum.org) (en anglais)
- The Men's D.E.N.  
[www.mensdencanada.wordpress.com](http://www.mensdencanada.wordpress.com) (en anglais)
- La Leche League Canada [www.lllc.ca](http://www.lllc.ca)
- La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada

**Au moment de sa publication, la présente information  
suit les lignes directrices des pratiques exemplaires.  
Le gouvernement de l'Ontario ne reconnaît pas officiellement le contenu.  
Consultez votre prestataire de soins de santé pour obtenir de l'information  
spécifique à votre grossesse.**



**L'élaboration du présent document a été rendue possible grâce à des fonds  
du gouvernement de l'Ontario.**

[www.meilleurdepart.org](http://www.meilleurdepart.org)

**best start**  
**meilleur départ**  
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé