

Changements post-partum

But

Accroître les connaissances sur les changements physiques et affectifs susceptibles de survenir durant la période post-partum.

Objectifs

À la fin du module, les participants seront en mesure de décrire :

- Les changements physiques habituels qui surviennent dans les six semaines suivant l'accouchement et quand demander de l'aide médicale.
- Les options possibles quant au mode de contraception pour les familles ayant opté pour l'allaitement.
- La différence entre le syndrome du troisième jour (« baby blues ») et les troubles de l'humeur post-partum et les stratégies pour les surmonter.
- La dépression post-partum chez les pères ou les partenaires.
- L'importance de l'engagement des pères ou des partenaires.
- Les facteurs à prendre en compte par rapport au rôle de parents.

Déroulement du module (de 45 à 60 minutes)

- 1) Présentations et régie interne
- 2) Chantal et Amar
- 3) Transformation physique
- 4) Sexualité et contraception
- 5) Quand demander de l'aide médicale
- 6) Syndrome du troisième jour (« baby blues »)
- 7) Troubles de l'humeur post-partum chez les mères, les pères et les partenaires
- 8) Surmonter les troubles de l'humeur post-partum
- 9) Dépression post-partum chez les pères ou les partenaires
- 10) Engagement des pères ou des partenaires
- 11) Vidéo
- 12) Transition au rôle de parents
- 13) Ressources communautaires

Matériel

- Ordinateur / portable et projecteur.
- Ballon de grosseur moyenne.

Vidéos

- Centre de ressources Meilleur départ (2011). *La vie avec un nouveau bébé et les troubles post-partum*. (aussi disponible sur YouTube à <https://www.youtube.com/watch?v=bl5OjAJ4ydl>).
- Maman pour la vie (2010). *La dépression post-partum*. Disponible à www.mamanpurlavie.com/videos/video/3974-la-depression-post-partum-video.shtml

Changements post-partum**Documentation à distribuer**

- Centre de ressources Meilleur départ (2016). *Partir du bon pied* (5e édition si disponible) ou *Un départ en santé pour mon bébé et moi**.
- Centre de ressources Meilleur départ (2016). *Éducation prénatale, Messages clés pour l'Ontario : Rétablissement après l'accouchement (PDF)*. Disponible à www.educationprenataleontario.ca/retablissement-apres-laccouchement
- Centre de ressources Meilleur départ (2016). *Éducation prénatale, Messages clés pour l'Ontario : Santé mentale (PDF)*. Disponible à www.educationprenataleontario.ca/sante-mentale
- Centre de ressources Meilleur départ (2006). *Avec un nouveau bébé, la vie n'est pas toujours rose*. Disponible à www.beststart.org/cgi-bin/commerce.cgi?preadd=action&key=M05-F
- Childbirth Experience (n.d) *Qui a le sens des responsabilités? Préparation à la vie de famille*. Traduction de la version anglaise *Preparation for Family Life. Who is most responsible?* (inclus dans ce sommaire).

Bibliographie

Berens, P., Labook, M., & The Academy of Breastfeeding Medicine. ABM Clinical Protocol #13: Contraception during Breastfeeding. *Breastfeeding Medicine*, 10(1), 3-12. [dx.doi.org/10.1089/bfm.2015.9999](https://doi.org/10.1089/bfm.2015.9999) (en anglais seulement).

Father Involvement Initiative - Ontario Network (2016). *24-hr cribside assistance: The new baby manual for dads*. Extrait de thingsdadsdo.files.wordpress.com/2011/02/cribside-manual2016.pdf (en anglais seulement).

Centre de ressources Meilleur départ (2013). *Welcoming and Celebrating Sexual Orientation and Gender Diversity in Families*. Extrait de www.beststart.org/resources/howto/pdf/LGBTQ_Resource_fnl_online.pdf (en anglais seulement).

Centre de ressources Meilleur départ (2014). *Avec un nouveau bébé, la vie n'est pas toujours rose*. Extrait de www.lavieavecunnouveau bebe.ca

Centre de toxicomanie et de santé mentale (2005). *La dépression du post-partum - Guide à l'intention des fournisseurs de services sociaux et de santé de première ligne*. Toronto : auteur.

Courtenay, W. (n.d.). *Postpartum Men, à l'intention des hommes pour surmonter le syndrome du troisième jour (« baby blues ») et la dépression post-partum*. Extrait de www.postpartummen.com (en anglais seulement)

Dennis, Cindy-Lee (2011). *Postpartum Depression: Current Knowledge » Mothering Transitions Research*. Présentation faite à la Conférence Kids First, Sault Ste. Marie, ON, Canada (en anglais seulement)

* Si ceci n'a pas déjà été distribué aux participantes.

Changements post-partum

Lyster, R.F., BC Council for Families (2011). *When couples become parents: Is it possible to prepare?*

Extrait de www.bccf.ca/bccf/resources/when-couples-become-parents-is-it-possible-to-prepare/ (en anglais seulement).

Fogarty, K., & Evans, G. D. (2009). *The hidden benefits of being an involved father*. Retrieved from

leon.ifas.ufl.edu/FYCS/Families%20and%20Children/The%20Hidden%20Benefits%20of%20Being%20An%20Involved%20Father_HE13700.pdf (en anglais seulement).

Hale, T. (n.d.). *Safe use of birth control while breastfeeding*. Extrait de [www.infantrisk.com/content/safe-](http://www.infantrisk.com/content/safe-use-birth-control-while-breastfeeding)

[use-birth-control-while-breastfeeding](http://www.infantrisk.com/content/safe-use-birth-control-while-breastfeeding) (en anglais seulement).

Hoffman, J. (2011). *Father factors: What social science research tells us about fathers and how to work*

with them. Extrait de www.fira.ca/cms/documents/211/FatherFactorsFinal.pdf (en anglais seulement).

La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (2012). *Ma sexualité*. Accessible à

www.masexualite.ca

Postpartum Dads (2009). *Helping families overcome postpartum depression*. Extrait de

www.postpartumdads.org (en anglais seulement).

Simkin, P., Whalley, J., Keppler, A., Durham, J., & Bolding, A. (2010). *Pregnancy, childbirth and the*

newborn: The complete guide (4th ed.). Minnetonka, MN: Meadowbrook Press. (en anglais seulement)

World Alliance for Breastfeeding Action (n.d.). *Lam: The lactational amenorrhea method*. Extrait de

www.waba.org.my/resources/lam/ (en anglais seulement).

Changements post-partum

QUI A LE SENS DES RESPONSABILITÉS? PRÉPARATION À LA VIE DE FAMILLE.

But

La préparation est essentielle à la maîtrise des habiletés d'adaptation à la grossesse, au travail et à l'accouchement. Elle se révèle tout aussi importante pour la période post-partum, qui se veut un moment privilégié pour apprendre à connaître votre nouveau-né. L'épuisement et la solitude sont parfois aussi au rendez-vous. Le stress additionnel découlant d'une mauvaise communication peut éloigner un couple au moment où ils ont le plus besoin de se rapprocher.

Dans certains cas, les nouveaux parents sont plus âgés et on peut supposer qu'ils sont prêts à devenir parents. Il arrive que les membres d'une famille soient dispersés autour du monde ou ne soient pas faciles d'accès pour obtenir des conseils. C'est pourquoi il est utile d'avoir une bonne discussion sur la question durant la période prénatale afin de clarifier les attentes.

Méthode

L'activité peut se faire seulement avec des paires de partenaires, qu'elles soient formées d'une femme et d'un homme, de personnes du même sexe ou, encore, d'une femme et d'une personne accompagnatrice (comme une sœur ou une mère).

- Remettez une copie du questionnaire à chacune des personnes participantes. Il n'est pas nécessaire de remplir le formulaire en classe. Cela peut se faire plus tard, à la maison.
- Avant de remplir leur propre copie, les couples désignent qui est le partenaire 1 et le partenaire 2 et placent leur nom sur chaque copie. Après avoir terminé leur propre copie, le couple peut comparer leurs réponses pour voir où sont les similitudes et les différences.
- Visionnez la diapositive montrant le questionnaire.
- Expliquez les objectifs : Voir de quelle façon chaque partenaire offrira son soutien. Voir si un soutien quelconque devra se négocier.

Le questionnaire vise à favoriser, entre les deux personnes formant le couple, le dialogue sur la manière dont elles s'aideront. La personne donnant le cours peut profiter de la présentation du questionnaire pour souligner les bienfaits d'une telle discussion. Elle peut entamer une séance de remue-méninges sur ce qui arrive quand on n'exprime pas ses attentes. Les réponses l'aideront à savoir si le groupe comprend bien le concept de communication des attentes.

Changements post-partum

QUI A LE SENS DES RESPONSABILITÉS?

Partenaire 1

Les deux sont responsables

Partenaire 2

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

A 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>Domaines généraux</u>	<u>Partenaire 1</u>	<u>Partenaire 2</u>	<u>Soins de l'enfant</u>	<u>Partenaire 1</u>	<u>Partenaire 2</u>
<u>(Nom)</u>	_____	_____	<u>(Nom)</u>	_____	_____
Faire l'épicerie	_____	_____	Rester à la maison	_____	_____
Préparer les repas	_____	_____	Nourrir	_____	_____
Ranger après les repas	_____	_____	Jouer	_____	_____
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 quand malade	_____	_____
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	_____	_____
Être responsable de la contraception	_____	_____	S'occuper des rendez-vous médicaux	_____	_____

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

Bienvenue Bébé - Partage du temps

Durée : 10 minutes

Méthode d'enseignement : Présentation et activité en couple.

But : Présenter une vision réaliste du premier mois avec bébé en termes d'engagement de temps.

Matériel : Partage du temps avec Bébé (*document à la page suivante*)

Instructions :

L'animatrice mentionne ce à quoi les parents peuvent s'attendre pendant le premier mois avec bébé et comment les rôles peuvent changer ou doivent être modifiés pour répondre aux demandes d'un nouveau-né. L'animatrice fournit le document et demande aux participants de réfléchir à leur vie quotidienne dans son état actuel et de remplir les espaces dans les cercles qui représentent une horloge de 24 heures. Combien de temps passent-ils à dormir? Au travail? À promener le chien? À faire la cuisine? Pour le nettoyage? Pour faire des courses? Etc. Il y a un cercle pour le parent qui accouche et un autre pour le parent qui n'accouche pas. L'animatrice leur donne 2 minutes pour compléter cette partie.

L'animatrice discute ensuite des demandes d'un nouveau-né et du fait que l'alimentation peut prendre jusqu'à 12 heures par jour (quelle que soit la méthode d'alimentation utilisée). Si le parent qui accouche a l'intention d'allaiter, elle doit colorer la moitié de son deuxième cercle (en dessous du premier) pour l'allaitement. Le deuxième aspect le plus important est de s'assurer qu'ils ont suffisamment dormi. L'animatrice discute ensuite de colorer/remplir cette partie du cercle. Le couple est encouragé à comparer les cercles ci-dessus avec le temps qui reste pour voir comment les choses changent. Le parent qui accouche pourra-t-il continuer à faire tout ce qu'il faisait auparavant? Le partenaire devra-t-il assumer davantage de tâches? Existe-t-il une possibilité d'accepter le soutien et l'aide d'amis et de parents? Ont-ils un budget pour engager du soutien supplémentaire tel qu'une doula postnatale, un service de repas, un service de nettoyage?

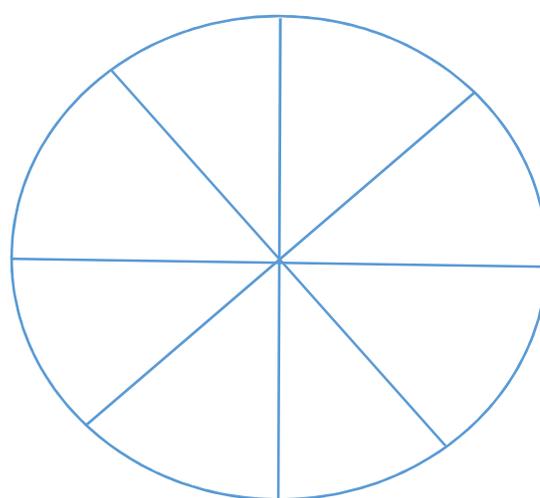
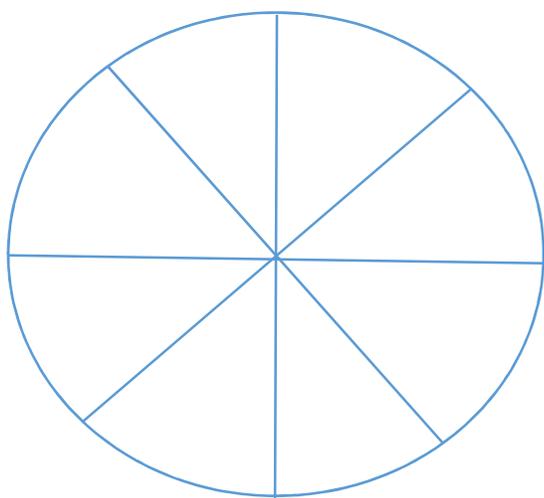
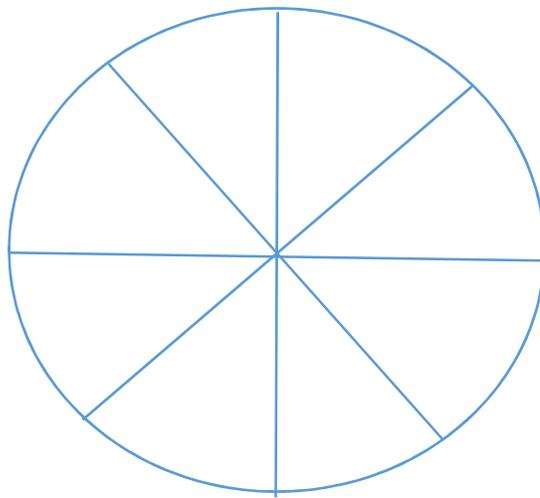
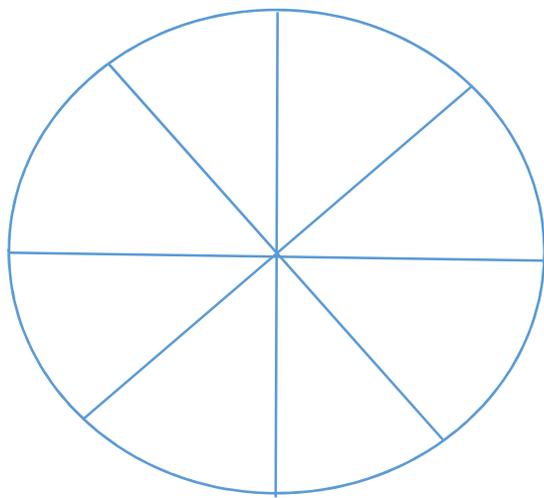
Les participants sont encouragés à continuer à en discuter après la classe avant l'arrivée du bébé afin d'avoir un bon plan en place AVANT l'arrivée du bébé.

Source : Adapté avec permission de l'Institute of Childbirth Educators.

Partage du temps avec Bébé

Parent qui accouche

Partenaire ou autre personne de soutien



Source : Adapté du Lamaze® Toolkit par L'Institute of Childbirth Educators.