



Votre Guide du Postpartum



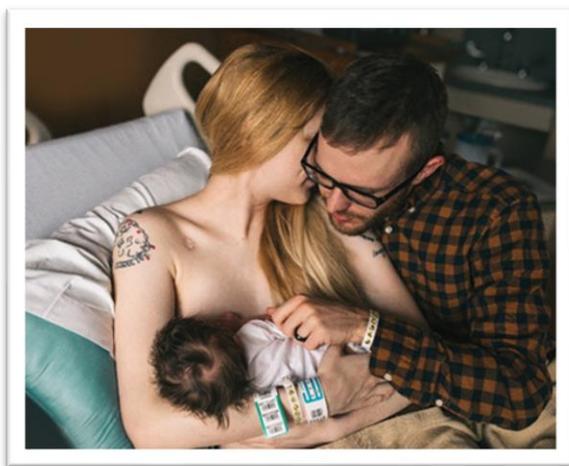
best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Table des matières

1. Allaiter votre bébé	3
2. Réconforter votre bébé	9
3. Soins pour bébé	11
4. Mesures pour garder votre bébé en sécurité.....	17
5. Quand demander de l'aide pour votre bébé?	24
6. Les changements physiques après la naissance	25
7. Les changements émotifs.....	28
8. Comment aider et se faire aider	30
9. Quand demander de l'aide	32
10. Ressources supplémentaires	33
Remerciements	37

Les premières six semaines après la naissance sont la période du postpartum. Il y aura beaucoup de changements pour vous et votre bébé. En tant que parent, vous devez créer un milieu aimant, sécuritaire et sain pour votre bébé.



1. Allaiter votre bébé

L'allaitement est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre bébé et vous. Durant les 6 premiers mois, le lait maternel est tout ce dont votre bébé a besoin. Après 6 mois, vous pouvez commencer à ajouter d'autres aliments tout en l'allaitant jusqu'à l'âge de 2 ans ou plus.

L'allaitement est bon pour la santé de votre bébé :

L'allaitement fournit des aliments toujours frais et prêts.

- **L'allaitement procure la meilleure nourriture,** toujours fraîche et disponible.
- Aide à prévenir les **maux d'estomac et la constipation.**
- Réduit le risque de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).
- Protège contre des maladies (par exemple, toux et **rhume, infection d'oreille, du diabète de type 1,** etc.).
- Protège contre des allergies.
- Aide au développement de la mâchoire et des dents.
- **Permet au bébé d'être près de sa mère et de profiter d'un contact** chaleureux.
- Favorise une bonne santé et le développement du cerveau.



Jusqu'à présent, le lait maternel n'a pas causé d'infection COVID-19 chez les bébés mais peut être causé par un contact étroit après la naissance et dans quelques cas pendant la grossesse. Votre lait maternel est sécuritaire et aide à protéger votre bébé contre les infections et les maladies.

Allaiter est bon pour votre santé :

- Aide votre utérus à reprendre sa taille normale plus rapidement.
- Aide à vous protéger du cancer du sein, du cancer des ovaires et du diabète.
- **Vous fait épargner du temps et de l'argent.**
- **Aide à créer un lien d'attachement entre bébé et vous.**

Allaiter dès la naissance de votre bébé

- Demandez à votre professionnel de la santé de placer votre bébé sur votre poitrine, tout de suite après sa naissance.

- Votre bébé sera nu, son dos sera essuyé, votre professionnel de la santé peut **lui mettre une couche et vous couvrira d'une couverture pour vous garder les deux au chaud.**
- **Votre bébé s'adaptera lentement à être** sur vous et il se déplacera progressivement vers votre sein. Cela peut prendre du temps vous devrez peut-être **l'aider à atteindre votre** sein et trouver votre mamelon. Il essaiera de prendre sa première tétée.
- Plusieurs bébés arrivent à téter et à bien boire après leur naissance. Gardez **votre bébé peau à peau, jusqu'à ce qu'il ait terminé** son premier boire ou aussi longtemps que vous le désirez.

Faire le contact peau à peau aidera votre bébé à :

- Réduire le stress causé par sa naissance.
- Mieux respirer.
- Avoir un taux normal de sucre dans le sang.
- **S'adapter au monde extra-utérin.**
- Être plus calme.
- Être au chaud.

Appréciez ces premiers moments avec votre bébé. Continuez de faire le contact peau à peau aussi souvent et longtemps que vous pouvez, **même après avoir quitté l'hôpital ou le centre de naissance et être retournée à la maison.** Le contact peau à peau est une **excellente façon de créer un lien d'attachement entre votre bébé et vous, d'encourager votre bébé à boire au sein, de le calmer quand il est mécontent, de le soulager lors des vaccins ou toutes autres situations douloureuses.**

Si vous n'êtes pas en mesure d'avoir un contact peau à peau, votre conjoint ou partenaire peut le faire.

Si vous avez, ou avez peut-être la COVID-19, voici quelques conseils pour protéger votre bébé autant que possible **durant l'allaitement:**

- Si vous décidez d'allaiter, lavez-vous les mains avant et après l'allaitement. Portez un masque pendant l'allaitement.
- Éternuez ou toussiez dans un mouchoir et jetez-le tout de suite à la poubelle. Ensuite, lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau.



- Si vous avez éternué ou toussé sur votre poitrine ou votre torse avant d'allaiter, lavez doucement la zone concernée avec du savon et de l'eau tiède.
- Lorsque vous ne nourrissez pas votre bébé, tenez-le à au moins deux mètres de vous. Si possible, demandez à un adulte en bonne santé de **s'occuper** de votre bébé. Cette personne doit également porter un masque et toujours se laver les mains avant de toucher le bébé.

Si votre bébé ne peut faire le peau à peau à sa naissance, faites-le dès que ce sera possible. Si votre bébé a de besoin des soins particuliers **dans l'USIN** (unité des soins intensifs néonataux), les hôpitaux ont mis en place des politiques supplémentaires pour assurer votre sécurité et celle de votre bébé durant la pandémie de COVID-19. Dans de nombreuses USIN, vous pouvez être avec votre bébé. Dans certains hôpitaux, vous pouvez peut-être dormir dans la même chambre que votre bébé. Souvent, un seul parent à la fois peut être avec le bébé et vous devrez décider qui restera. Cela maintient une distance sécuritaire entre les personnes de l'USIN. **Pour prévenir l'infection des autres bébés, des familles, et du personnel, vous NE POUVEZ PAS être avec votre bébé à l'USIN.** Si l'autre parent va bien, **on peut lui permettre d'être** avec le bébé. **Il se peut que l'autre parent puisse aussi tenir le** bébé peau à peau. Vous pouvez envoyer votre lait maternel pour votre bébé à l'USIN. Suivez attentivement les instructions du personnel de l'USIN pour exprimer, conserver et envoyer votre lait maternel ainsi que pour stériliser l'équipement de tire-lait.

Encouragez une bonne prise au sein

Certaines mères trouvent que leurs mamelons deviennent plus souples au fur et à mesure que leur bébé et elles s'adaptent à l'allaitement. **Les deux raisons les plus courantes causant les douleurs aux mamelons sont une mauvaise position ou une mauvaise prise du sein par bébé.** Ces problèmes peuvent être surmontés. Trouvez **quelqu'un qui peut vous aider.**



Il y a plusieurs positions d'allaitement possibles.

Trouvez celle que bébé et vous préférez. Assurez-vous que bébé prend bien une grande partie de votre sein dans sa bouche et non seulement le bout du mamelon.

Si vous avez des douleurs ou si vous croyez que votre bébé ne boit pas comme il faut, **cherchez de l'aide rapidement.** Vous pouvez contacter la ligne de soutien téléphonique d'**Allaitement Ontario** disponible 24 heures par jour et 7 jours par semaine au 1 866-797-0000.

Votre bébé aura besoin de téter souvent

L'estomac de votre bébé est petit. C'est pourquoi vous devez l'allaiter souvent, jour et nuit. Attendez-vous à nourrir votre bébé environ 8 fois en 24 heures. En grandissant, il sera capable de boire à des heures plus fixes.

Allaitez votre bébé dès qu'il semble avoir faim. Voici quelques signes pouvant indiquer qu'il commence à avoir faim:



«J'ai faim!»

Premiers signes de faim:

- Il gigote des bras et des jambes.
- Il ouvre la bouche, bâille et claque des lèvres.
- Il porte les mains à sa bouche.
- **Il tourne la tête d'un côté puis de l'autre.**
- Il cherche à attraper quelque chose avec la bouche.



«J'ai vraiment faim!»

Signes modérés de faim:

- **Il s'étire.**
- **Il s'agite.**
- Il bouge de plus en plus.
- Il porte les mains à sa bouche.
- Il émet des sons de succion et ses soupirs deviennent plus forts.



«Calme-moi puis nourris-moi!»

Signes tardifs de faim:

- Il pleure.
- Il est très agité.
- Il est irritable.
- Son teint vire au rouge.

Les pleurs sont un signe tardif que votre bébé a faim. Il sera peut-être trop mécontent pour bien boire. Il faudra le calmer avant de le mettre au sein.

La plupart des mères produisent plus de lait qu'il n'en faut

pour leurs bébés

La quantité de lait dépend de la fréquence des boires et une bonne mise au sein. Votre corps produira plus de lait à partir du moment où votre bébé boira souvent, qu'il aura une bonne prise du sein et qu'il tètera bien. Commencez l'allaitement dès la naissance de votre bébé. Apprenez à reconnaître les signes montrant qu'il a faim et allaitez-le aussi souvent qu'il le demande.

L'allaitement donne beaucoup de liberté aux mères

Vous pouvez allaiter n'importe où et n'importe quand. Vous avez le droit d'allaiter n'importe où en public. Cela peut être dans un restaurant, au parc, dans l'autobus, au centre commercial, etc. Vous n'avez pas à vous couvrir si vous ne le souhaitez pas.

L'allaitement vous permet de gagner du temps. Vous évitez de passer du temps à laver et stériliser l'équipement pour le nourrir. En plus, votre lait est à la température parfaite pour votre bébé.

Les mères qui allaitent peuvent manger tous les types d'aliments

Il n'y a pas de régime alimentaire à suivre lors de l'allaitement. Profitez d'une alimentation variée en suivant les recommandations du Guide alimentaire canadien. Écoutez votre soif pour savoir quelle quantité boire. L'eau est le meilleur choix.

Il vaut mieux réduire l'utilisation de thés, tisanes, boissons énergétiques et sources de caféine. Si vous pensez que votre bébé a une réaction allergique à quelque chose que vous avez mangé, cessez de consommer cet aliment et prenez rendez-vous avec votre professionnel de la santé pour savoir quoi faire.

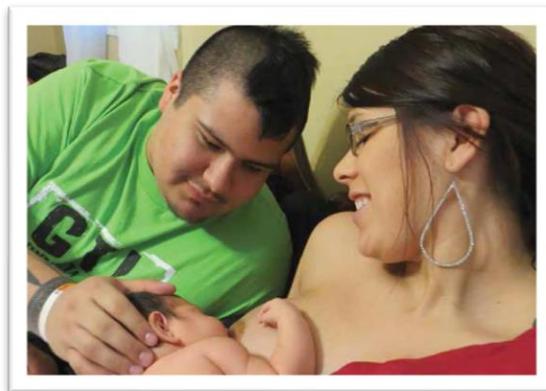
Les mères qui fument peuvent allaiter

Même si vous fumez, l'allaitement demeure le meilleur choix pour votre bébé. Si vous pouvez, cessez ou diminuez votre usage du tabac. Il est préférable de fumer après avoir allaité. Allez fumer dehors pendant que bébé est à l'intérieur avec un membre de la famille ou un ami. Lavez-vous les mains et changez vos vêtements avant de prendre bébé dans vos bras.

Le père ou le partenaire peut aider à l'allaitement

Ils peuvent :

- Changer la couche avant le boire.
- Vous amener bébé pour son boire.
- Faire le rot au bébé après le boire.
- **Vous offrir un verre d'eau** ou vous tenir compagnie.
- Vous encourager à allaiter.
- Aider à trouver des ressources sur **l'allaitement en cas de besoin**.
- Assister à des rencontres de groupe sur **l'allaitement**.
- Vous encourager à vous reposer quand vous en avez besoin.
- **S'occuper des distractions telles que les appels téléphoniques, les visiteurs, les autres enfants.**
- Vous aider prendre soin du bébé en changeant les couches et en tenant le bébé pendant la COVID-19 si vous êtes malade. Cette personne adulte doit se laver les mains et porter un masque **chaque fois qu'elle est près** du bébé. Cela peut réduire l'exposition de votre bébé au virus COVID-19.



Pour plus d'informations sur l'allaitement, consultez *Mon Guide d'allaitement* disponible à

<https://resources.beststart.org/fr/product/b20f-mon-guide-allaitement-livret/>. Ce guide répond aux questions que vous pourriez avoir en tant que futur ou nouveau parent.

Pour plus d'informations sur l'expression manuelle et tirer votre lait, reportez-vous au feuillet de renseignements *Exprimer et conserver le lait maternel* disponible à <https://resources.beststart.org/wp-content/uploads/2018/12/B35-F-1.pdf>.

Si vous préparez des préparations pour nourrissons, reportez-vous aux fiches-conseils et à la vidéo

<https://resources.beststart.org/fr/product/b42f-preparation-pour-nourrissons-video-fiches-conseils/>.

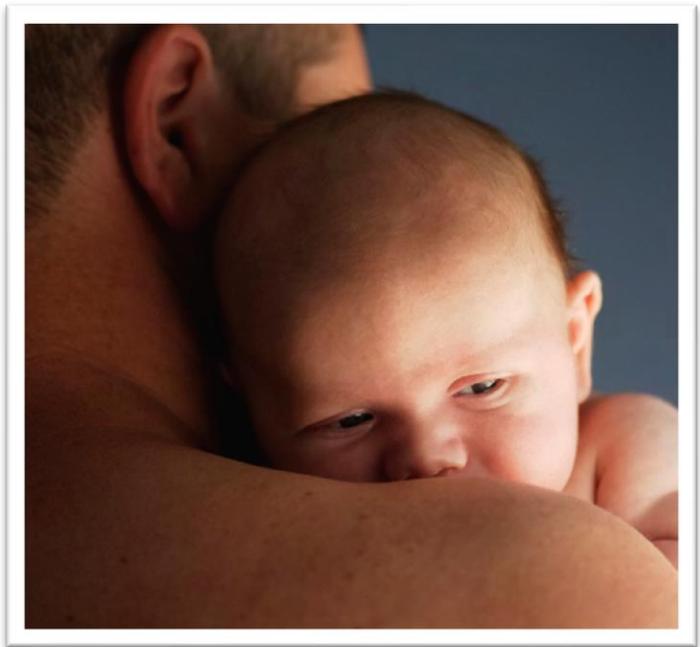
Les préparations pour nourrissons pendant la COVID-19 doivent être faites en toute sécurité, référez-vous à la fiche-conseil pour préparer les préparations pour nourrissons pendant la COVID-19

<https://resources.beststart.org/product/v05f-comment-preparer-les-preparations-pour-nourrissons-pendant-la-covid-19-en/>.

2. Réconforter votre bébé

Au cours de la première année, votre rôle de rôle du parent est de **réconforter votre enfant et d'en assurer sa sécurité. Un bébé se sentira aimé si on le réconforte lorsqu'il est alarmé, qu'il a peur ou qu'il est fâché.** Lorsque vous prenez votre bébé dans vos bras, vous ne le gênez pas; votre bébé veut être près de vous. Être près de lui peut être suffisant pour le calmer. Si vous avez, ou avez peut-être la COVID-19, il est recommandé de placer votre bébé à deux mètres de vous ou de toute autre personne malade, sauf si vous le nourrissez ou prenez soin de lui. Si possible, demandez à une personne adulte en bonne santé de vous aider. Elle doit se laver les mains et porter un **masque chaque fois qu'elle est près du bébé.**

Votre bébé peut être content et soudainement se mettre à pleurer. **Le bébé pleure parce qu'il veut** vous dire quelque chose. Il peut avoir faim, être fatigué, avoir fait **pipi ou parce qu'il a chaud ou froid** ou simplement vouloir être retenus. Il a peut-être aussi besoin de se faire prendre. Essayez de réagir avant que votre bébé ne pleure plus fort. Apprenez à reconnaître les signes qui indiquent que votre bébé a besoin de quelque chose.



Par exemple, quand votre bébé est aussi fatigué il peut se frotter les yeux, chigner plus, perdre intérêt et bâiller. Consultez la [partie sur les signes de la faim](#) dans la ressource « **L'allaitment ça comte** » à la page 14 <https://resources.beststart.org/wp-content/uploads/2016/01/B04-F.pdf>.

Lorsque votre bébé pleure ou chigne :

- Essayez de le nourrir.
- Répondez-lui calmement et gentiment.
- Prenez votre enfant contre votre poitrine, peau à peau. La chaleur et le contact vont probablement le calmer. Assurez-vous de dégager son nez **pour qu'il respire bien.**

- Vérifiez si vous devez changer sa couche.
- **Vérifiez s'il n'a pas trop chaud ou trop froid.**
- Prenez-le dans vos bras ou bercez-le doucement.
- Amenez-le dans une pièce tranquille et éteignez les lumières.
- Faites jouer de la musique douce, chantez, parlez-lui ou caressez son front (évitez la musique forte ou les bruits soudains).
- Donnez-lui un bain chaud ou un massage.
- Montrez-lui des objets colorés ou brillants.
- **Faites une promenade à l'extérieur avec lui.**

Si vous avez, ou vous avez peut-être la COVID-19, demandez à une personne adulte en bonne santé de vous aider à calmer votre bébé. Elle **doit se laver les mains et porter un masque chaque fois qu'elle est près du bébé.**

Si vous êtes agacée parce que votre bébé pleure :

Certains bébés pleurent plus que d'autres. Tous les bébés ont une période au cours de leurs premiers mois durant laquelle ils pleurent plus souvent.

Parfois, il peut arriver que votre bébé ne se calme pas, quoi que vous fassiez.

Si vous vous sentez agacée :

- Mettez votre bébé dans son lit de bébé et sortez de la pièce.
- **Demandez à quelqu'un de confiance de le prendre pendant que vous faites une pause.**
- Parlez à un(e) ami(e), un membre de votre famille ou une personne en qui vous avez confiance de ce que vous ressentez.

Ne secouez jamais un enfant ou un bébé : vous pourriez causer des dommages au cerveau ou même causer la mort de votre bébé.

Il est important de savoir que cela peut parfois prendre beaucoup de temps **pour reconforter un bébé qui pleure. C'est normal. Consultez ce site qui parle d'une période de pleurs plus intensive chez les bébés**

www.purplecrying.info/what-is-the-periodof-purple-crying.php (en anglais seulement). Si vous êtes inquiète des pleurs de votre bébé, parlez-en à votre professionnel de la santé, appelez votre centre local de santé ou visitez une halte-accueil. Voir la section [Ressources supplémentaires.](#)

3. Soins pour bébé

Si vous avez, ou pouvez avoir la COVID-19, voici quelques conseils pour protéger votre bébé :

- Lavez-vous les mains et portez toujours un masque lorsque vous nourrissez votre bébé.
- Éternuez ou tousssez dans un mouchoir et jetez-le tout de suite à la poubelle. Ensuite, lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau.
- Placez votre bébé à deux mètres de vous ou de toute autre personne malade, sauf si vous le nourrissez ou prenez soin de lui.
- Si vous êtes trop malade pour prendre soin de votre bébé, demandez à une personne adulte en bonne santé de vous aider. Elle doit se laver les mains et porter un masque chaque fois qu'elle est près du bébé.
- Si une personne en bonne santé habite chez vous, demandez-lui de s'occuper du bébé (changer ses couches, le tenir, le nourrir, etc.) si vous êtes malade. Cela réduit l'exposition de votre bébé à la COVID-19.
- Si vous utilisez un oreiller pour nourrir votre bébé, mettez-y une serviette chaque fois.



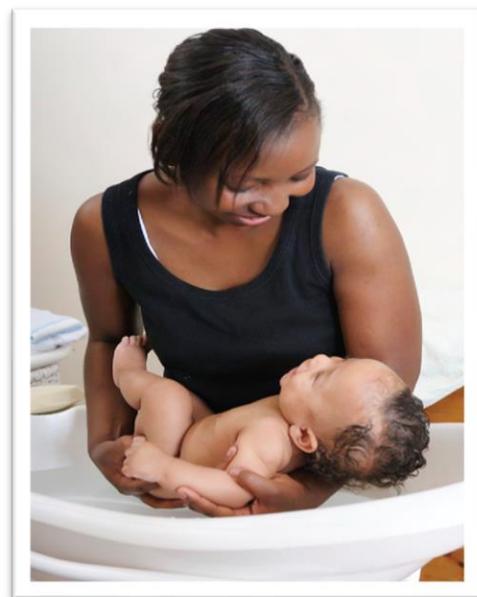
Le bain

Avant de quitter l'hôpital ou le centre de naissance, demandez **qu'on vous montre comment donner le bain.** Une fois à la maison, vous pouvez aussi demander à une personne de montrer à votre conjoint ou partenaire et à vous comment faire.

Votre bébé n'a pas besoin d'un bain tous les jours. Cependant, il doit demeurer propre et sec.

Le bain est un moment privilégié pour renforcer votre **lien d'attachement entre bébé et vous.** Votre bébé appréciera votre toucher délicat, votre voix et votre proximité. Choisissez un moment où tous les deux **vous êtes calmes et que bébé n'est pas affamé.**

Régler la température de votre chauffe-eau à 49 ° C (120 ° F). Une température plus élevée pourrait échauder votre enfant.



Suivez ces recommandations pour le bain :

- Ayez tout prêt à vos côtés : un savon doux et non parfumé, une débarbouillette, des couches, les vêtements propres de bébé, une serviette douce déposée sur une surface sécuritaire et prête à envelopper bébé.
- **Testez la température de l'eau du bain avant d'y mettre votre bébé. Utilisez l'intérieur de votre poignet ou votre coude pour le faire. L'eau devrait être tiède, et non chaude.**
- **N'ajoutez pas d'huile ni de savon liquide** pour éviter que votre bébé soit glissant.
- Utilisez le savon que pour les endroits très **sales. Vous n'avez pas besoin d'utiliser du savon** chaque jour.
- **Utilisez de l'eau propre et une débarbouillette** pour le bain. Commencez par nettoyer les yeux, le visage et descendez ensuite sur son corps.
- Le shampoing pour les cheveux **n'est nécessaire qu'une fois ou deux** par semaine. Utilisez un produit doux, rincez et séchez en frottant doucement.
- **Soyez toujours à une distance d'un bras de votre enfant lorsqu'il est dans l'eau. Ne le laissez jamais seul, même pour un bref moment.**
- Si vous utilisez un siège pour le bain, **demeurez à un bras de distance. Ne vous fiez jamais qu'au siège pour assurer la sécurité de votre enfant. Santé Canada ne recommande pas l'usage de cet accessoire.**
- Amenez bébé avec vous si vous devez quitter la pièce. Si vous devez répondre au téléphone, prenez bébé avec vous pour aller répondre.
- Si votre bébé a toujours son cordon ombilical, assurez-vous de bien sécher autour du cordon.
- Pour essuyer votre bébé, placez-le sur une serviette ou un piqué. Asséchez bien les plis du corps (bras, cuisse, cou).



Pour plus d'informations sur le bain et les soins de la peau, consultez www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/your-babys-skin ainsi que les ressources de la section [Ressources supplémentaires](#).

Vous pourriez aussi considérer prendre un bain avec votre bébé.

Dans un bain d'eau tiède, vous pouvez tous les deux relaxer et profiter de cette proximité supplémentaire. Ce temps de rapprochement pourrait aussi aider à reconforter votre bébé en pleurs.

Suivez ces conseils de sécurité supplémentaires :

- Placez votre bébé dans son siège ou sur une serviette par terre avant **d'embarquer ou de descendre du bain. Il n'est pas sécuritaire de le faire** avec bébé dans vos bras. Si votre partenaire ou conjoint est près de vous, demandez-lui de prendre votre bébé.
- Tenez tout le temps votre bébé à deux mains.
- Placez-le sur vos cuisses; il adorera vous regarder.
- Gardez votre bébé au chaud dans **l'eau. Utilisez une débarbouillette ou une tasse pour l'arroser de temps à autre.**

Votre conjoint et vous pourrez partager l'expérience de prendre le bain avec votre bébé pendant plusieurs mois.

Faites vacciner votre enfant

À partir de 2 mois, votre bébé devra commencer à recevoir des doses de **vaccin telles qu'inscrites au calendrier de vaccination. L'allaitement** protège votre bébé et la vaccination augmente cette protection. Si vous avez ou avez peut-être la COVID-19, votre lait maternel est sécuritaire et aide à protéger votre bébé contre les infections et les maladies. La vaccination aidera votre bébé à combattre des maladies infectieuses contre lesquelles il est possible de se prémunir et ainsi être en meilleure santé. Pendant la COVID-19, il est toujours important que votre bébé soit immunisé pour le protéger contre d'autres maladies. Il est aussi **important pour votre bébé de recevoir ces vaccins dans l'ordre indiqué, avant qu'il fasse son entrée au service de garde ou à l'école.**

Quand votre bébé se fait vacciner, l'allaiter ou le tenir peau à peau peut réduire la douleur causée par l'injection (piqûre). Votre professionnel de la santé vous informera sur les vaccins et vous remettra un carnet de suivi de la vaccination de votre bébé. Conservez ce carnet dans un lieu sécuritaire.

Pour plus d'informations, consultez le *Guide sur la vaccination à l'intention des parents de Santé Canada* au

www.canadiensensante.gc.ca/publications/healthy-livingvie-saine/parent-guide-vaccination/alt/pgi-gpv-fra.pdf. Pour en apprendre plus sur le programme de vaccination gratuit de l'Ontario, visitez le www.ontario.ca/fr/page/vaccins.



Temps de jeu sur le ventre supervisé

Placer bébé sur le ventre aide à prévenir la formation de tête plate (**plagiocéphalie**). **Cela l'aide également à développer ses muscles.**

Voici quelques conseils :

- Commencer à mettre bébé sur le ventre dès sa naissance.
- Placez bébé sur le ventre pendant de courtes périodes. Essayez après le changement de couche.
- Vous pouvez le faire en plaçant bébé sur votre propre ventre.
- Augmentez graduellement le temps de jeu sur le ventre au fur et à mesure que bébé grandit.
- **Restez toujours aux côtés de votre bébé et jouez avec lui lorsqu'il est sur le ventre.**
- **Lors des périodes d'éveil, dorlotez votre bébé afin d'éviter qu'il ne passe de longues périodes assis dans son siège d'auto, la poussette, l'exerciseur, etc.**

Consultez votre professionnel de la santé si votre bébé développe une tête plate.

Changement de couche

La plupart des nouveau-nés utilisent de 10 à 15 couches par jour. Votre bébé doit **rester propre et au sec afin d'avoir une peau saine et éviter les irritations** (érythème fessier).

Changer la couche est une autre occasion de vous rapprocher de votre bébé. Profitez de ce moment pour lui parler, rire, chanter, le caresser et jouer avec lui.

Quand vous changez sa couche :

- **Ayez tout ce qu'il faut à proximité avant de commencer** (couches, serviettes).
- Lavez vos mains avec du savon avant et après le changement.
- **Suivez les instructions du fabricant sur l'utilisation de la table à langer et des sangles de sécurité.**
- Ne laissez jamais votre bébé seul et sans surveillance et ne le quittez jamais des yeux, même pour un bref instant.
- Nettoyez la zone sale avec une serviette humide ou une débarbouillette mouillée. Levez doucement les jambes de votre bébé pour atteindre les endroits un peu plus difficiles.



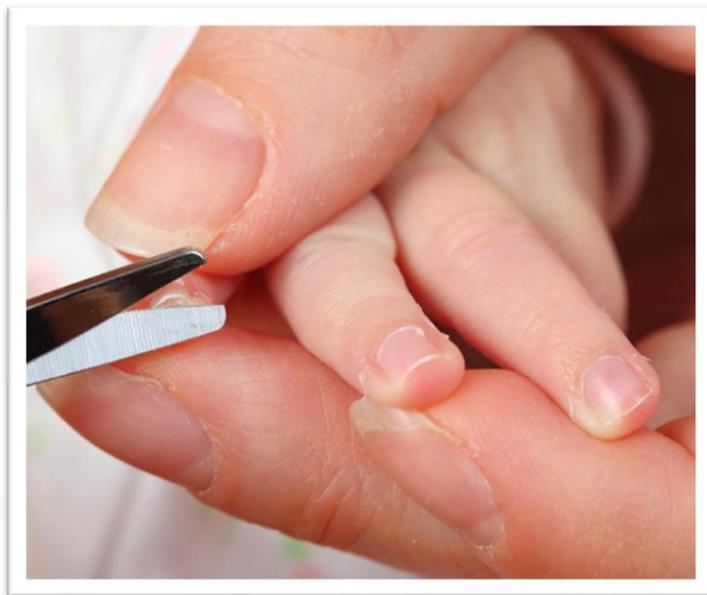
- Pour une fille, nettoyez toujours doucement, de l'avant vers l'arrière.
- Pour un garçon, nettoyez à partir de l'arrière et ne dilatez pas son prépuce. Placez son pénis vers le bas avant de refermer sa couche.
- Asséchez bien la zone. Vous pouvez tapoter doucement ou laisser **sécher à l'air. Il n'est pas nécessaire de mettre de la crème, de la poudre ou de la féculé de maïs.**
- Glissez la couche ouverte sous les fesses du bébé en lui soulevant doucement les jambes.
- Pour un nouveau-né, repliez la partie avant de la couche sous son **nombril afin d'aider le cordon ombilical à mieux sécher.**
- La couche devrait être ajustée pour être confortable et non serrée.

Pour plus d'informations sur les étapes d'un changement de couches, visitez le www.soinsdenosenfants.cps.ca/uploads/wellbeings/diaper-fr.pdf.

Le soin des ongles

Les ongles des bébés grandissent rapidement. Ils sont mous, flexibles **et tranchants. Vous devez les tailler afin d'éviter que votre bébé s'égratigne. Voici les conseils** à suivre:

- Assurez-vous d'avoir **l'éclairage suffisant** pour bien voir ce que vous faites.
- Coupez les ongles lorsque bébé est endormi.
- Utilisez des ciseaux ou un coupe-ongle adapté(s).
- Pressez le bout du doigt en dégageant vers le bas, afin **d'éviter d'accrocher la fine peau sous l'ongle.**
- Tenez la main de bébé lorsque vous coupez **l'ongle.**
- Pour éviter les infections ou de lui faire mal, ne pelez pas et ne rongez pas les ongles de votre bébé.



4. Mesures pour garder votre bébé en sécurité

Conseils pour un sommeil sécuritaire

Pendant les 6 premiers mois, placez le lit de votre bébé, son berceau ou son moïse près de votre lit. Choisissez un lit, un berceau ou un moïse qui respecte les normes canadiennes de sécurité.

Pour réduire les risques du syndrome de la mort subite du nourrisson (SMSN) ou tout autre incident provoquant la mort **d'un bébé, appliquez** les importants conseils suivants :

- Couchez votre bébé sur le dos pour la nuit et pour les siestes.
- Couchez-le sur une surface ferme et plate.
- Enlevez les oreillers, les doudous, les douillettes, les animaux en peluche, les contours de lit, les coussins de positionnement et tout autre accessoire ou tissu mou qui **pourrait étouffer votre bébé ou l'empêcher de bien respirer.**
- Habillez-le **d'un pyjama une pièce confortable.**
- Assurez-vous que la température de la pièce soit confortable pour tout le monde.
- **Utilisez une chaise pour bébé, une balançoire, un siège d'auto, une sauteuse, une écharpe de portage, un parc ou une poussette que pour leur fonction.** Aucun de ces accessoires ne peut remplacer le lit, le berceau ou le moïse.
- **Allaitez votre bébé. L'allaitement offre une protection contre le SMSN.**
- Protégez votre bébé de la fumée primaire et secondaire. Fumez à **l'extérieur.** Lavez vos mains après avoir fumé. La meilleure option pour votre bébé est de **ne pas fumer.** Toute diminution de l'usage du tabac peut aussi réduire les risques de SMSN.
- **La consommation d'alcool et de drogues par les parents est un facteur de risques de SMSN ou d'autres blessures non intentionnelles au bébé. Il est plus sécuritaire de confier les soins du bébé à une personne de confiance jusqu'à ce que vous soyez sobre ou n'êtes plus sous l'effet de la drogue.**
- La vaccination de votre bébé commence à 2 mois. La vaccination est importante pour protéger la santé et la sécurité de votre bébé.



Conseils de sécurité pour bébé

Il y a plusieurs conseils que vous devez connaître en matière de sécurité **pour votre enfant. Voici quelques conseils à appliquer dès l'arrivée de bébé à la maison.**

Rappelez-vous :

- Il est possible de prévenir des blessures. La meilleure façon de protéger votre bébé est de rester près de lui.
- Vous et toute personne qui prenez soin de votre bébé devez-vous assurer de la sécurité des lieux en tout temps.
- La partie la plus importante pour assurer la **sécurité, c'est la prévention**. En grandissant, votre bébé devient plus actif, explore davantage et développe de nouvelles habiletés. Faire de votre environnement un lieu sécuritaire est nécessaire pour permettre à votre bébé de grandir en sécurité.

Ce que vous pouvez faire pour avoir un environnement sécuritaire pour votre bébé :

- Soutenez toujours la tête de votre bébé. Sa tête est plus lourde que le reste de son corps.
- **Ayez toujours une main sur votre bébé lorsqu'il est sur une surface élevée.** Par exemple, lorsque vous lui changez sa couche sur une table, un comptoir ou sur un lit.
- Tenez toujours votre bébé lorsque vous le nourrissez.
- Assurez-vous que les jouets sont robustes, lavables **et n'ont pas de petites pièces détachables.**
- Gardez les petits objets hors de la portée de votre bébé.
- Prévenez les brûlures. Votre bébé pourrait atteindre un objet de façon inattendue et se brûler. Évitez de tenir bébé dans vos bras lorsque vous fumez, cuisinez ou buvez quelque chose de chaud. Évitez de vous asseoir trop **près d'un feu de foyer.**
- **Détectez tous les endroits et les objets où il y a un risque d'étouffement ou d'étranglement.** Les fils ou cordons des vêtements, tout objet attaché aux vêtements de bébé, les colliers, les bandeaux, les cordes des jouets, les cordons des stores ou des rideaux et autres peuvent être dangereux pour votre bébé.



- Assurez-vous que vos détecteurs de fumée, de monoxyde de carbone et extincteurs de feu fonctionnent. Assurez-vous que vos électroménagers alimentés au gaz naturel fonctionnent correctement.
- Évitez les bruits forts. Par exemple, évitez **d'écouter de la musique trop forte ou les bruits stridents**. Si vous pouvez parler normalement par-dessus le bruit, le niveau est correct.
- **Gardez les numéros de téléphone d'urgence à portée de main. Affichez-les près d'un endroit où vous pouvez les atteindre rapidement ou inscrivez-les dans votre téléphone.**



L'équipement de votre bébé est-il sécuritaire?

Si vous avez des accessoires usagés, vérifiez auprès du fabricant et de Santé Canada s'ils ont fait l'objet d'un rappel de produit. Idéalement, vérifiez avant d'acheter ou d'accepter l'accessoire. Consultez la liste des rappels et mises en garde de Santé Canada au www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/advisories-avis/index-fra.php

Les conseils suivants sont donnés pour vous guider dans le choix d'équipements sécuritaires pour votre bébé :

Berceau, moïse et lit :

- Choisissez un berceau, moïse et lit qui respecte les normes canadiennes de sécurité.
- Assurez-vous qu'il est monté avec des vis et des boulons et non pas avec des crochets ou des agrafes.
- Il doit avoir un matelas ferme et ajusté et un système de support du matelas solide. Le matelas est trop petit si vous pouvez placer plus de 2 doigts entre le matelas et le côté du lit.
- Enlevez les oreillers, les doudous, les douillettes, les animaux en peluche, les contours de lit, les coussins de positionnement et tout autre accessoire ou tissu mou qui pourrait étouffer votre bébé ou l'empêcher de bien respirer.



Parc pour enfant :

- Choisissez un parc pour enfant avec un plancher robuste et un matelas en mousse mince.
- Assurez-vous que les charnières soient sécuritaires et ne peuvent pas pincer votre bébé.
- Il doit avoir des côtés fabriqués en mailles très fines et sans déchirures.
- Lire les instructions et suivre les recommandations du fabricant
- Enlevez les oreillers, les doudous, les douillettes, les animaux en peluche, les contours de lit, les coussins de positionnement et tout autre accessoire ou tissu mou qui pourrait étouffer votre bébé **ou l'empêcher de bien respirer.**
- Supervisez votre bébé en tout temps.



L'endroit le plus sécuritaire pour votre bébé pour dormir est dans son berceau, son moïse ou son lit. Un parc pour enfant n'est pas un accessoire de remplacement sécuritaire.

La poussette :

- Choisissez une poussette avec des freins qui fonctionnent.
- Suivez les instructions du fabricant.
- Ne transportez pas un deuxième enfant dans la poussette.
- **Utilisez les ceintures d'attache.**
- Enlevez les oreillers et les couvertures pour éviter les étouffements.
- Supervisez votre bébé en tout temps.
- **L'endroit le plus sécuritaire pour votre bébé pour dormir est dans son berceau, son moïse ou son lit. Une poussette n'est pas un accessoire de remplacement sécuritaire.**



Écharpe et porte-bébé :

- Utilisez la bonne grandeur adaptée **à l'âge et à la taille de votre bébé.**
- Assurez-vous de voir en tout temps le visage de votre bébé.
- Regardez souvent votre bébé.
- Évitez de surchauffer ou **d'étouffer votre bébé : ne fermez jamais votre manteau par-dessus le porte-bébé.**

- Choisissez une écharpe et un porte-bébé avec des sangles et utilisez-les toujours.
- Assurez-vous que votre bébé ne peut pas glisser par **l'ouverture pour les jambes**.
- **L'écharpe ou le porte-bébé n'est pas un accessoire de remplacement sécuritaire pour faire dormir votre bébé. L'endroit le plus sécuritaire est son berceau, son moïse ou son lit.**

Chaise haute :

- Choisissez une chaise haute avec une base large et solide et avec une ceinture de sécurité.
- Assurez-vous de ne pas avoir de côté ébréché, coupant ou de dispositif pouvant pincer les doigts de votre bébé.
- Assurez-vous de **ne pas avoir d'espace vide dans le dossier** pour éviter que votre bébé ne se prenne la tête ou le bras.
- Installez la chaise haute loin de la cuisinière et du comptoir de cuisine.



Marchette pour bébé :

Aucune marchette n'est sécuritaire. Les marchettes pour bébé sont interdites au Canada. Utilisez un centre de jeu sans roues.



Sucettes (suces) :

Plusieurs bébés n'utilisent jamais de sucette. Il y a des risques à son usage. Parlez à votre professionnel de la santé afin de prendre une décision éclairée. Consultez la section [Réconforter votre bébé](#) pour des conseils. Si vous donnez une sucette à votre bébé :

- **N'attachez pas la sucette à une corde ou un ruban au vêtement** de votre bébé.
- Inspectez la sucette souvent et jetez-**là dès qu'elle se détériore**.
- Gardez la sucette propre de sorte à réduire les risques que votre bébé attrape des microbes et tombe malade. Pour **plus d'informations, visitez** <https://resources.beststart.org/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-IPAC-Measures-in-the-home-Information-Brief-For-Parents-Home-and-Toys-Cleaning.pdf>

Stores et rideaux :

- **Considérez l'option de rideaux sans cordes.**
- Déplacez loin des rideaux les meubles ou tout objet pouvant servir à grimper.
- Ne laissez jamais un enfant seul sans surveillance.
- Rangez les cordons des fenêtres loin de la portée des enfants.
- Vérifiez régulièrement le dispositif de sécurité de vos fenêtres. **Assurez-vous qu'il fonctionne bien et qu'il peut être enlevé en cas d'urgence.**



Vêtements :

- Retirez les fils, les rubans et les cordons.
- **N'utilisez pas de foulard ni de cache-cou.**
- Vérifiez les accessoires (boutons, fils ou autres) qui pourraient étrangler ou se détacher et être avalés par votre bébé.
- **Habillez votre bébé d'un pyjama une pièce, confortable et ajusté.**

Siège d'auto :

Un siège d'auto utilisé correctement peut sauver la vie de votre bébé. Les accidents de voiture sont les principales causes de blessures chez les enfants. Suivez ces conseils lorsque vous choisissez un siège pour votre bébé :

- Vérifiez l'étiquette pour connaître la date de fabrication et d'expiration du siège. Si la date d'expiration n'est pas sur le siège, consultez le mode d'emploi pour la trouver. Notez que la durée de vie change d'un siège à l'autre.
- Vérifiez que le siège n'a pas connu d'accident de voiture.
- Vérifiez que le siège n'a pas été échappé d'une hauteur égale ou supérieure à un mètre (3 pieds).
- Assurez-vous de posséder toutes les pièces, ainsi que le mode d'emploi et d'installation.
- Assurez-vous que le siège n'a pas fait l'objet d'un rappel pour des raisons de sécurité. Contactez Transport Canada au 1-800-333-0371 ou visitez <https://www.tc.gc.ca/fr/services/routier/defauts-rappels-vehicules-pneus-sieges-auto-enfants/alertes-avis.html>.



- Le siège doit avoir la Marque nationale de sécurité

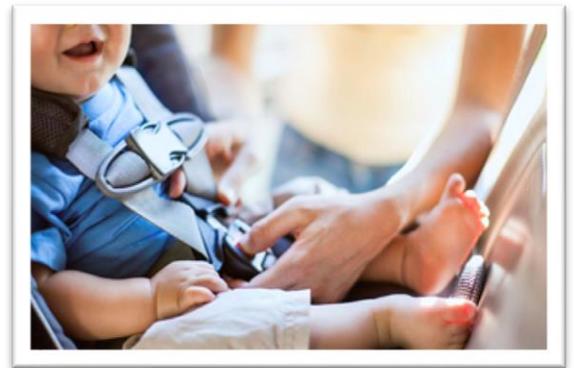


Échantillon de la Marque nationale de sécurité : le numéro unique attribué à l'entreprise apparaît au centre du logo en forme de feuille d'érable.

- Assurez-vous que le siège soit en bonne condition :
 - Le moule de plastique n'a aucune fissure ou n'est pas ébréché.
 - La structure n'est ni tordue, ni rouillée et aucun rivet n'est brisé.
 - Les courroies n'ont aucune coupure, effilochement ou de coutures brisées.
 - Le rembourrage du siège n'a aucune déchirure.
 - Les courroies et ceintures de sécurité fonctionnent correctement.

Comment utiliser un siège d'auto :

- Installez votre bébé dans son siège sur la banquette arrière, visage orienté vers l'arrière.
- Lisez les instructions pour bien installer le siège dans la voiture.
- La place la plus sécuritaire est sur la banquette arrière, mais pas nécessairement au milieu. Cela dépend du modèle de voiture. Si par exemple, le milieu du siège donne accès à la valise ou n'a pas le système d'ancrage universel (SAU), il vaut mieux installer le siège d'auto derrière le passager ou le conducteur. Il est préférable de le mettre derrière le passager, car il est du côté du trottoir lorsque vous stationnez dans la rue.
- Les sangles d'attache du siège à l'auto, les courroies et les ceintures doivent être bien ajustées.
- Une fois attachées, les courroies ne devraient pas dépasser 2 centimètres (un pouce) de plis au-dessus de la clavicule du bébé.
- La petite attache (pince) qui relie les deux courroies doit être placée à la hauteur des aisselles.
- Lisez les instructions pour connaître la façon recommandée de placer la poignée de transport du siège une fois installé dans l'auto.
- Changez de siège quand votre bébé atteint les limites décrites dans le manuel d'utilisation du siège.



Rappelez-vous que l'endroit le plus sécuritaire pour votre bébé pour dormir est dans son berceau, son moïse ou son lit. Un siège d'auto n'est pas un accessoire de remplacement sécuritaire.

5. Quand demander de l'aide pour votre bébé?

Si vous sentez que quelque chose ne va pas ou si vous êtes inquiète, **consultez votre professionnel de la santé rapidement. N'attendez pas.** Appelez immédiatement si votre bébé :

- A encore des selles noires 4 jours après sa naissance.
- Est très somnolent et doit toujours être réveillé pour boire.
- Est difficile à réveiller et semble faible.
- Fait de la fièvre.
- Respire très rapidement ou a de la difficulté à respirer.
- **A les lèvres ou les lobes d'oreille de couleur bleutée ou grisâtre.**
- **Fait une jaunisse ou est d'apparence jaunâtre.**
- **Perd du poids ou n'en prend pas.**
- A les yeux creux ou la partie souple du dessus de sa tête creuse.
- A la bouche, les lèvres, la langue ou le nez sec(s).
- A une peau de couleur pâle, froide et moite.
- A des convulsions (les bras, les jambes et tout le corps tremblent).
- Vomit de grande quantité de lait ou avec force (en jet) plus de 2 fois par jour. **Notez qu'il est normal qu'un bébé régurgite un peu de lait après un boire.**
- **Pleure de façon aigüe sur de longues périodes en plus d'avoir d'autres symptômes comme la diarrhée ou la fièvre.** Les bébés ont souvent des périodes plus difficiles en fin de journée et en début de soirée. Consultez **ce site qui parle d'une période de pleurs plus intensive chez les bébés** www.purplecrying.info (en anglais seulement).

6. Les changements physiques après la naissance

Votre corps subira beaucoup de changements normaux après la naissance de votre bébé.

Tranchées

Après la naissance de votre bébé, il se peut que vous ressentiez des contractions douloureuses alors que votre utérus revient à sa taille normale. Ce phénomène est normal. Votre professionnel de la santé vérifiera que ce sont bien les tranchées qui vous font mal. Vous aurez ces douleurs le plus souvent lorsque vous allaiterez, puisque la succion de votre bébé aide votre utérus à retrouver sa taille normale. Les tranchées cessent généralement après une semaine. Appelez votre **professionnel de la santé si les tranchées n'arrêtent pas ou si elles sont trop douloureuses.**

Saignements vaginaux

Pendant 2 à 6 semaines, vous aurez des saignements vaginaux. Au début, les saignements seront abondants et de couleur rouge foncé. Après quelques jours, les saignements changeront de couleur pour devenir plutôt bruns, roses et finalement blancs. Il est important de garder cette région corporelle propre et de changer votre serviette hygiénique souvent. **N'utilisez pas de tampon pendant cette période.** Contactez votre professionnel de la santé si vos saignements sont plus abondants **que d'habitude ou s'ils sont plus abondants que lorsque vous avez vos règles, ou encore s'ils sentent mauvais ou s'ils contiennent de gros caillots de sang.**

Irritation au périnée

Il se peut que votre périnée soit irrité ou enflé. Le périnée est un ensemble de muscles **qui entourent l'extérieur de votre vagin (vulve) et l'anus.** Vous pouvez mouiller une grande serviette hygiénique, la mettre au congélateur et la placer ensuite dans vos sous-vêtements. Ou encore, essayez de vous asseoir dans un bain **tiède. Gardez la région très propre en versant de l'eau tiède entre vos jambes après avoir uriné ou après être allée à la selle.** Vous devriez aussi faire les exercices de Kegel que vous avez appris lors de votre grossesse. Contactez votre professionnel **de la santé si les points de suture s'ouvrent ou si vous avez un écoulement qui sent mauvais.**

Constipation

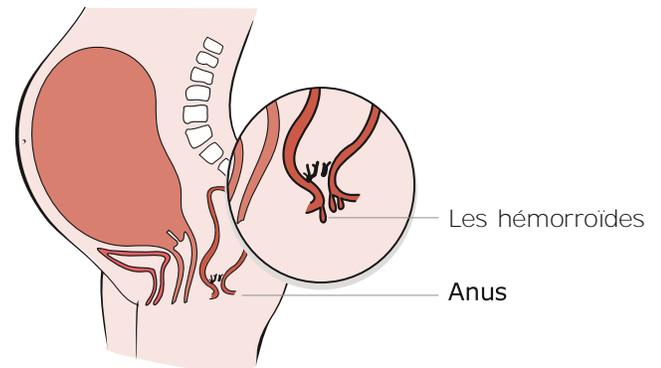
Après la naissance de votre bébé, vous aurez peut-être du mal à aller à la selle. Mangez des aliments riches en fibres et buvez beaucoup de liquides afin de rendre vos selles plus molles et plus faciles à évacuer. Contactez votre professionnel de la santé si vous êtes constipée pendant plus de 3 jours.

Seins

Vos seins grossiront et se durciront. Votre lait maternel sera jaune au début (colostrum). Il contient tout ce dont votre bébé a besoin.

Hémorroïdes

Les femmes peuvent avoir des hémorroïdes durant leur grossesse ou après **l'accouchement. Mangez des aliments riches en fibres et buvez beaucoup de liquides afin de rendre vos selles plus molles et faciles à évacuer. Renseignez-vous auprès de votre professionnel de la santé au sujet des médicaments qui peuvent vous aider.**



Difficulté à uriner

Il se peut que vous ayez de la difficulté à uriner pendant quelques jours après la naissance de votre **bébé. Buvez beaucoup de liquides et n'oubliez pas d'aller à la toilette même si vous n'en ressentez pas l'envie. Si vous ressentez une brûlure, avez mal ou n'arrivez pas à uriner, parlez-en à votre professionnel de la santé.**



Vos menstruations

Plusieurs mères qui allaitent constatent que leurs **règles reviennent seulement lorsqu'elles commencent à donner de la nourriture solide à leur bébé vers l'âge de 6 mois. Pour d'autres, leurs menstruations reviennent seulement lorsqu'elles cessent totalement d'allaiter. Les mères qui n'allaitent pas ont habituellement leurs règles dans les 2 mois suivant l'accouchement.**

Les relations sexuelles

Il est sécuritaire d'avoir des relations sexuelles quand vous vous sentez prête. Cela peut être lorsque les saignements vaginaux ont cessé ou lorsque votre périnée est guéri (guérison de la déchirure ou des points de suture). La meilleure chose à faire est de discuter avec votre conjoint de ce que vous ressentez et de ce que vous aimeriez faire. Trouvez ensemble des activités qui sont à la fois confortables et agréables pour les deux. Consultez votre professionnel de la santé 6 semaines après la naissance de votre bébé pour un examen. Renseignez-vous au sujet des moyens de contraception. Informez votre professionnel si vous allaitez, car certains moyens de **contraction peuvent avoir des effets sur l'allaitement.**



Activité physique après la naissance

Prendre soin de vous vous aidera à prendre soin de votre bébé. Être active après la naissance de votre bébé améliorera votre circulation sanguine et vous rendra plus forte. Renseignez-vous auprès de votre professionnel **de la santé ou d'une** infirmière en santé publique au sujet des activités que vous pouvez faire après avoir eu votre bébé.

Si vous avez eu une césarienne

Si vous avez eu une césarienne, vous aurez besoin de soins supplémentaires et plus de repos. **N'hésitez pas à demander de l'aide. Parlez à votre professionnel de la santé.**

7. Les changements émotifs

Les premières journées et semaines après la naissance de votre bébé sont à la fois excitantes et épuisantes. Vous pouvez ressentir beaucoup de nouvelles émotions. Il est normal de ressentir stress, anxiété et inquiétude après avoir eu un bébé, et en particulier pendant la COVID-19. Parlez-en à votre prestataire de soin de santé. Contactez votre bureau de santé publique pour connaître les services de soutien dans votre région.

Vous trouverez votre bureau local ici :

www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx

Le « baby blues »

La situation s'améliore d'habitude après 2 semaines. Si ce n'est pas le cas, parlez-en à votre professionnel de la santé.

Cela s'appelle « avoir le baby blues ». Ces sentiments sont normaux et arrivent pour plusieurs raisons, telles que :

- Changements dans les hormones.
- Manque de sommeil.
- Vous ne vous sentez pas certaine de la façon de prendre soin du bébé.
- Vous vous inquiétez au sujet de votre rôle de mère.
- Vous essayez de tout faire en même temps.
- La relation avec votre conjoint qui change.



Voici quelques conseils pour vous aider à surmonter les premières semaines :

- Renseignez-vous sur comment prendre soin de votre bébé.
- Essayez de vous reposer le plus possible lorsque vous serez de retour à la maison. Dormez lorsque votre bébé dort.
- Limitez le nombre de visiteurs et faites-en sorte que les visites soient de courte durée.
- Prenez les arrangements nécessaires pour que la famille et les amis viennent vous aider avec la cuisine et le ménage.
- Donnez-vous le temps de vous adapter à votre nouvelle vie.

- **Demandez de l'aide.**
- Prenez du temps pour vous.

La dépression post-partum

Si le « baby blues » dure plus longtemps et va même jusqu'à s'aggraver, vous êtes peut-être en dépression post-partum.

Vous pouvez vous sentir :

Triste, seule, inquiète ou nerveuse. Vous pouvez aussi vous sentir bouleversée, honteuse, coupable, contrariée ou irritable. La présence des autres personnes (incluant votre bébé) peut vous irriter ou il se peut que vous vous fâchiez très facilement.

Vous pouvez aussi :

- Vous sentir toujours fatiguée.
- Avoir toujours envie de dormir.
- Avoir de la difficulté à dormir ou à relaxer.
- Pleurer facilement ou pour aucune raison.
- **Ne pas avoir d'appétit ou au contraire, avoir toujours envie de manger.**
- Vous sentir comme si votre **cœur** battait trop vite.
- Être en sueur, vous sentir engourdie ou ressentir des picotements.
- Avoir la gorge serrée.
- Vous inquiéter beaucoup au sujet du bébé.
- Vous sentir rejetée par votre bébé.

Si ces émotions durent plus de 2 semaines, **allez chercher de l'aide** immédiatement. Parlez à votre professionnel de la santé ou à une infirmière en santé publique. Ces personnes sauront comment vous aider.

Certaines femmes pensent à se faire mal ou à faire mal à leur bébé. Si cela vous arrive, **allez chercher de l'aide immédiatement.** Allez à l'hôpital ou appelez votre professionnel de la santé.

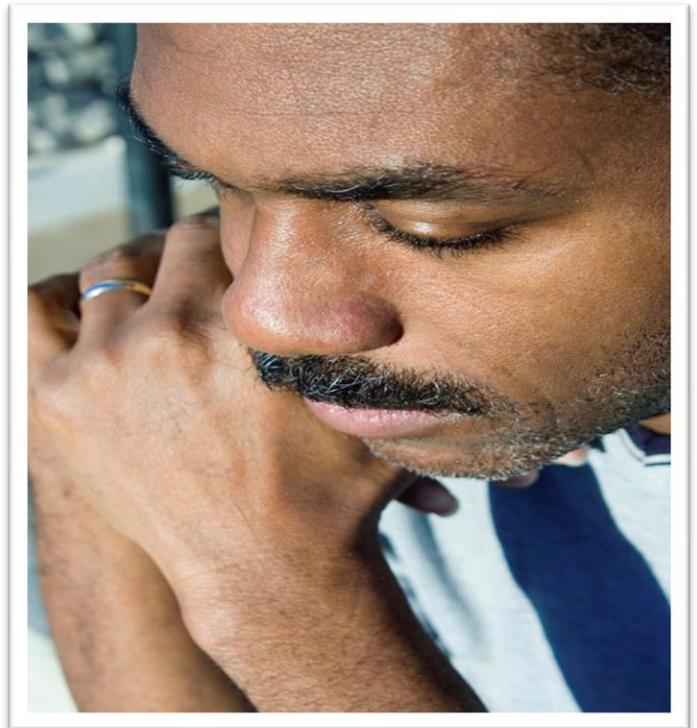
Pour trouver des soutiens en santé mentale dans votre région, allez à <https://www.ontario.ca/fr/page/trouvez-du-soutien-en-sante-mentale>. Pour **plus d'informations**, visitez la section *Santé mentale* à www.fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents et consultez la liste de [Ressources supplémentaires](#).

8. Comment aider et se faire aider

Vous pouvez aider une nouvelle mère à obtenir les soins et l'aide dont elle a besoin. Si vous détectez des signes d'une dépression post-partum, aidez-là à contacter son professionnel de la santé immédiatement.

Pour soutenir une mère qui vit avec des symptômes ou une dépression post-partum, voici ce que vous pouvez faire :

- Connaissez les signes et les **symptômes d'une dépression** post-partum.
- Dites-lui **qu'elle est une** bonne mère et que son bébé va bien.
- Aidez-là dans les tâches ménagères et dans les soins du bébé.
- Allez faire une promenade avec le bébé pour lui donner du répit.
- Proposez-lui **d'aller faire une** promenade. Accompagnez-là ou suggérez-lui un ami.
- Écoutez sans juger et sans lui donner des conseils pour « arranger son état ».
- Limitez le nombre de visiteurs.
- **Organisez l'aide pour les repas et d'autres tâches concrètes.**
- Accompagnez-là dans ses rendez-vous médicaux et suivis psychologiques.
- Aidez un parent qui a ou pourrait avoir la COVID-19 à prendre soin de son bébé en portant un masque et en se lavant les mains avant de toucher le bébé.



Ce que vous pouvez faire pour vous-même

La vie avec un nouveau-né est aussi stressante pour le père, le partenaire et **tous les autres membres de la famille, d'autant plus si la mère souffre de** dépression.

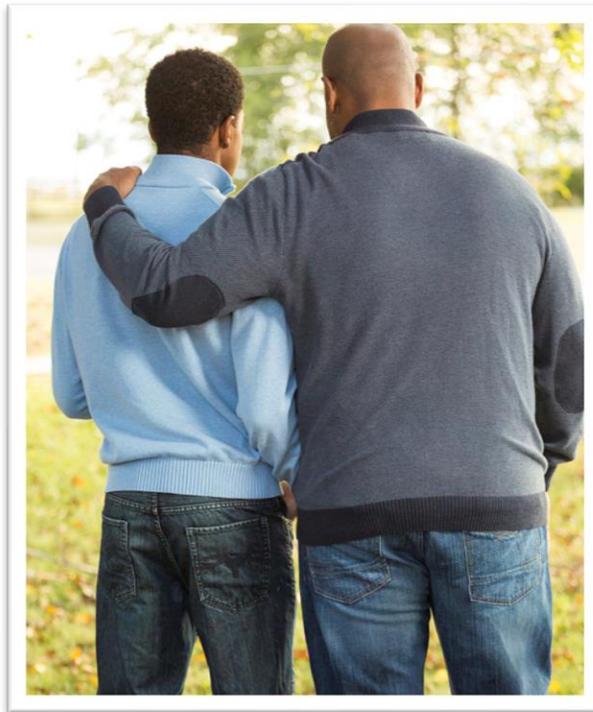
Prenez du temps pour faire ce que vous aimez. Vous avez besoin de répit **aussi. Trouvez quelqu'un à qui** vous pouvez parler virtuellement, au téléphone ou en personne pendant la COVID-19.

Voici quelques suggestions :

- **Membre de la famille, amis, d'autres pères.**
- Votre professionnel de la santé.
- Ligne de crise (soutien téléphonique 24 heures par jour).
- Votre bureau de santé local.
- Les services communautaires de votre localité.
- **Des groupes d'entraide pour hommes ou pères de votre localité**
- Des groupes de parents via Facebook ou des plateformes virtuelles telles que Skype ou Zoom.

Rappelez-vous que :

- **Avoir des symptômes d'une dépression n'est pas être faible.**
- **C'est une maladie mentale qui se soigne, mais qui ne part pas toute seule.**
- **Demander de l'aide est la meilleure chose à faire.**
- Vous devez prendre soin de vous-même.



9. Quand demander de l'aide

Allez voir un professionnel de la santé immédiatement si :

- Il y a une mauvaise odeur qui provient de votre vagin.
- **De gros caillots de sang s'écoulent de votre vagin.**
- **Il y a plus de sang que d'habitude qui coule de votre vagin.**
- Vous avez toujours des saignements vaginaux après 6 semaines.
- Vos points de suture **s'ouvrent.**
- Vous faites de la fièvre.
- Vous avez des signes de dépression post-partum.
- Vous croyez que quelque chose ne va pas.



10. Ressources supplémentaires

Allaitement

L'allaitement ça compte : Guide essentiel sur l'allaitement pour les femmes et leurs familles

Pour accompagner les familles dans le processus d'allaitement, à partir de la décision prénatale jusqu'aux premières expériences, leur permettant d'acquérir les bases et la confiance.

<https://resources.beststart.org/fr/product/b04f-allaitement-ca-compte-fr/>

La consommation d'alcool et l'allaitement

Pour prendre une décision éclairée concernant la consommation d'alcool durant l'allaitement. <https://resources.beststart.org/fr/product/a28f-consommation-alcool-et-allaitement-feuille/>

Ligne de soutien à l'allaitement

Télésanté Ontario offre un service de soutien téléphonique et de conseil disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine. 1-866-797-0000

Mon guide d'allaitement

Des réponses à des questions que vous vous posez peut-être en tant que futur ou nouveau parent. <https://resources.beststart.org/fr/product/b20f-mon-guide-allaitement-livret/>

Répertoire en ligne bilingue des services d'allaitement Ontario

Pour trouver les services d'aide en allaitement près de chez vous. www.allaiterenontario.ca

Préparations pour nourrissons

L'utilisation de préparations pour nourrissons

Vidéo et fiches-conseils pour partager avec les nouvelles familles sur comment préparer des préparations pour nourrissons en toute sécurité.

<https://resources.beststart.org/fr/product/b42f-preparation-pour-nourrissons-video-fiches-conseils/>

Les préparations pour nourrissons : **Ce qu'il faut savoir**

Livret pour aider **les parents sur l'alimentation du nouveau-né** avec les instructions pour utiliser les préparations pour nourrissons.

<https://resources.beststart.org/fr/product/b19f-preparations-pour-nourrissons-livret/>

Pères et conjoints

Papa et moi en mouvement

Suggestions **d'activités pour les pères et leur enfant de 0 à 6 ans.**

<https://resources.beststart.org/fr/product/k57f-papa-et-moi-en-mouvement-livret/>

Réseau papa Canada

Informations pour les pères (des livrets sont disponibles en français).

www.dadcentral.ca/dads

Général

211 Ontario

Répertoire téléphonique et Web sur les services communautaires et sociaux de votre région, disponible en plus de 100 langues, 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

www.211ontario.ca/fr

À quoi **s'attendre dans les trois premiers mois avec bébé**

Une liste de sites Web et ressources pour guider les nouveaux parents pour les trois premiers mois de la vie de parent.

<https://resources.beststart.org/fr/product/k82f-les-trois-premiers-mois-avec-bebe-feuillet/>

Bureau local de santé publique

Pour trouver le bureau de santé publique le plus près de chez vous. Vous pouvez vous informer sur les programmes et services postnataux offerts.

1-800-267-8097 ou

www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx

Donner naissance dans un nouveau pays – Guide destiné aux femmes et à leurs familles nouvellement venues au Canada et leurs familles

Informations pour les femmes enceintes nouvellement arrivées et qui accoucheront en Ontario. Contient des renseignements sur les pratiques locales concernant les périodes prénatale et postnatale, ainsi que sur les services et programmes disponibles.

<https://resources.beststart.org/fr/product/e30f-donner-naissance-dans-nouveau-pays-livre/>

Dors bien, en toute sécurité

Informations sur les saines habitudes de sommeil pour les enfants et les parents. Recommandations pour un sommeil sécuritaire réduisant les risques du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) et autres incidents pouvant causer la mort.

<https://resources.beststart.org/fr/product/k49f-dors-bien-en-toute-securite-livret/>

ON y va – **Centres pour l’enfant et la famille**

Pour obtenir de l’information et des conseils, jouer avec votre enfant et rencontrer d’autres personnes. Programmes gratuits, destinés aux enfants jusqu’à l’âge de six ans accompagnés de leurs parents ou de la personne qui les garde.

www.ontario.ca/fr/page/trouver-un-centre-pour-lenfant-et-la-famille-y-va

Les risques du cannabis sur la fertilité, la grossesse, l’allaitement et le rôle parental

Pour les femmes enceintes, ainsi que pour les hommes et femmes qui songent à devenir parents, ou qui sont de nouveaux parents.

<https://resources.beststart.org/fr/a30f-les-risques-du-cannabis-htmlpage/>

Télésanté Ontario

Ligne téléphonique de renseignements donnés par une infirmière. Service gratuit offert par le gouvernement de l’Ontario au 1-866-797-0000

Croissance et développement

Conseils pour les parents – Développement du cerveau

Série de 15 listes de conseils pour les parents sur des sujets concernant le développement du cerveau. <https://resources.beststart.org/fr/product/k46f-conseils-pour-parents-developpement-cerveau-prestataires/>

Est-ce que mon enfant grandit bien?

Les courbes de croissance de l'Organisation mondiale de la santé

[https://www.dietitians.ca/Advocacy/Interprofessional-Collaborations-\(1\)/WHO-Growth-Charts](https://www.dietitians.ca/Advocacy/Interprofessional-Collaborations-(1)/WHO-Growth-Charts)

La petite enfance (naissance à 2 ans)

Informations pour favoriser un bon départ dans la vie de votre enfant.

www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/index-fra.php

Liste de vérification - Looksee de NDDs

Informations sur le développement et suggestions d'activités de 0 à 6 ans.

www.ndds.ca/canada-fr

Sécurité des enfants

Choisissez **un siège d'auto pour enfant**

Le site Web du ministère des transports de l'Ontario informe comment installer correctement les sièges d'auto pour enfants, les sièges d'appoint et les ceintures de sécurité pour les protéger contre des blessures graves.

www.mto.gov.on.ca/french/safety/install-child-car-seat.shtml

Votre enfant est-il en sécurité?

Collection de publications de Santé Canada portant sur l'utilisation sécuritaire des produits de consommation destinés aux enfants.

www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/index-fra.php

Santé mentale

La **vie avec un nouveau bébé n'est pas toujours rose**

Informations sur les troubles périnataux de l'humeur, comment prendre soin de soi et où obtenir de l'aide.

<https://resources.beststart.org/fr/product/m03f-la-vie-avec-un-nouveau-bebe-brochure/>

Remerciements

Le Centre de ressources Meilleur départ aimerait remercier le Toronto Public Health d'**avoir généreusement partagé sa publication *Growing Healthy Together : Baby and Me*, édition 2003.** Cette publication a été le modèle pour la création de ce guide facile à lire **sur la grossesse et l'accouchement.**

Référence : Meilleur départ par Nexus santé. Votre guide du postpartum. Toronto, Ontario, Canada : auteur.

Ce livret original a été préparé avec le soutien financier du gouvernement **de l'Ontario.** Nexus santé a financé cette édition en réponse à la pandémie de COVID-19. **L'information fournie reflète les points de vue des auteurs et ne reflète pas nécessairement les points de vue du gouvernement de l'Ontario. Les ressources et programmes mentionnés dans ce guide ne sont pas nécessairement approuvés par le Centre de ressources Meilleur départ ou le gouvernement de l'Ontario.**

Juillet, 2020

www.meilleurdepart.org

**best start
meilleur départ** 

by/par health **nexus** santé