

Guide-parents pour les premiers jours suivant l'accouchement

MÈRE

Pertes sanguines (lochies)

- Au début, les pertes sanguines ressemblent à de grosses menstruations. Elles diminuent en quantité et changeront de couleur au fil des jours.
- Il se peut que vous perdiez des caillots, surtout en allant uriner ou après avoir allaité ou après avoir été allongée un certain temps.
- N'utilisez pas de tampons ni de douche vaginale, ni de Keeper ou Diva Cup pendant la durée des pertes sanguines (les pertes peuvent durer jusqu'à 6 semaines).
- Idéalement, évitez d'utiliser des serviettes sanitaires, comme Always avec aérosec, qui retiennent l'humidité.

Appeler une sage-femme si :

- Vous imbiblez une grosse serviette sanitaire pleine en moins d'une heure
 - Vous perdez un caillot plus gros qu'un œuf avec saignements importants
- *En attendant votre sage-femme, il faut alors masser l'utérus vigoureusement pour l'aider à se contracter après avoir uriné et demeurez allongée.

Tranchées (contractions post accouchement) :

- Vous pouvez sentir des contractions, appelées tranchées, surtout pendant l'allaitement ou après avoir uriner.
- Les tranchées peuvent être particulièrement fortes à partir de la naissance d'un 2^e bébé.
- Allez uriner et massez l'utérus avant d'allaiter devrait aider.
- Si vous avez besoin d'utiliser un médicament pour la douleur, assurez-vous d'en parler ou d'en avoir parlé avec votre sage-femme.

Soins du périnée :

Hygiène personnelle :

- Changez de serviette sanitaire souvent
- Lavez au moins une fois par jour : bain (le bain doit être propre) ou douche. Utilisez du savon doux non parfumé ou vous pouvez utiliser du sel de mer non

parfumé dans le bain (ou dans un bain de siège) ce qui va aider à la cicatrisation. Ne vous allongez pas dans le bain les premiers jours.

- S'essuyer/tamponner de l'avant à l'arrière à chaque fois que vous allez aux toilettes, se laver les mains après.
- Si vous avez une sensation de brûlure en urinant, versez de l'eau tiède sur la vulve en urinant (votre sage-femme vous a laissé une bouteille en plastique avec bec verseur).

Exposez la vulve à l'air le plus souvent possible (les jambes légèrement ouvertes si vous avez eu des points de sutures).

Il est recommandé, dès les premiers jours, de commencer à faire des exercices « Kegels » : contraction des muscles du périnée plusieurs fois par jour (ex : contractez en 3 étapes, tenir 5-10 sec et relâcher en contrôle).

*Ne pas faire les exercices lorsque vous urinez ou lorsque la vessie est pleine, ceci encourage la rétention des microbes dans la vessie.

Allaitement (soins des seins et des mamelons):

Dans les premiers jours suivant l'accouchement, vos seins produisent le colostrum qui est parfaitement adapté aux besoins de votre bébé. Votre bébé doit téter efficacement (voir p. 7) de 8 à 12 fois par 24 heures pour bien stimuler la production de lait. En réponse à la stimulation causée par les fréquents allaitements, la quantité de colostrum produite augmentera et se transformera en lait (montée laiteuse) au cours de la 2^e ou 3^e journée. La montée de lait qui dure de 24 à 48 heures peut être inconfortable, voir même douloureuse ou parfois passer inaperçue.

- Il est normal que vos seins soient gonflés et sensibles lors de la **montée laiteuse**. Certaines femmes préfèrent porter un soutien-gorge durant la nuit pour le confort. Assurez-vous d'avoir la bonne grandeur et évitez les soutiens-gorges à cerceaux. Vous pouvez aussi faire un peu de fièvre (<38 C) pendant cette période. Afin d'éviter l'engorgement pendant la montée laiteuse, allaitez souvent et ne laissez pas passer plus de 4 heures entre 2 tétées. Il est possible d'appliquer des feuilles de chou sur les seins afin de diminuer l'enflure liée à la montée laiteuse.
- Il est normal que vos **mamelons soient sensibles** les premiers jours jusqu'à ce qu'ils se soient habitués à la succion du bébé. Assurez-vous que la prise au sein de votre bébé est bonne. Brisez la succion du bébé au mamelon si la douleur persiste pendant la tétée et prenez le temps de le repositionner.
- Vous pouvez, après chaque allaitement, extraire une goutte de colostrum (ou de lait) et l'appliquer sur le mamelon sensible. Vous pouvez aussi utiliser de la lanoline pure qui n'a pas besoin d'être lavée avant que le bébé reprenne le sein. Pour tout autre produit vérifiez avec votre sage-femme.

* Essayez de demeurer dans le moment présent : une tétée à la fois!

* Si allaiter est très douloureux, que vos seins sont très engorgés, que vos mamelons sont blessés ou que vous avez de la difficulté à allaiter **appeler votre sage-femme!**

Alimentation :

Il est important de bien manger : fruits, légumes, protéines, grains entiers, etc. Vous devriez boire un verre d'eau ou de jus à chaque fois que vous allaitez ; en effet, certaines femmes ressentiront davantage la soif pendant l'allaitement.

Malgré l'intensité des premiers jours, essayer de manger trois repas par jour ainsi que des collations entre les repas au besoin ou plusieurs petits repas variés tout au long de la journée.

Favorisez une alimentation riche en fibres et une bonne hydratation pour faciliter les premières selles.

En ce qui concerne les stimulants (alcool, caféine, chocolat et boissons gazeuses) il est recommandé d'en consommer avec modération : certains de ces produits déshydratent et/ou peuvent entraver l'absorption du fer. Certaines mères peuvent observer des réactions d'inconforts chez leur bébé après avoir consommé ces produits.

Repos :

- Suivre le rythme de votre bébé, **quand il dort, dormez!**

De façon générale :

- Deux siestes par jour la première semaine.
- Une sieste par jour les 2^{ème} et 3^{ème} semaines.
- Plus au besoin

Bien-être émotif :

Il est normale que l'arrivée de ce bébé demande de l'adaptation ou crée en vous des émotions nouvelles, inconnues. Verbalisez avec vos confidents (conjoint, amie, famille, sage-femme) ce que vous vivez; joie, réussites, peine, déception, difficultés. Demandez de l'aide au besoin. **Une maman heureuse=un bébé heureux!**

Activités :

- La première semaine : soins personnels et du bébé seulement.

* Vous essayerez la nouvelle poussette la semaine prochaine ou même plus tard!

- Les 2^{ème} et 3^{ème} semaines : activités réduites à modérées
- Attendre 6 semaines après l'accouchement pour reprendre les entraînements physique intenses (incluant les exercices intenses qui ciblent les abdominaux). Concentrez-vous à renforcer votre périnée les 6 premières semaines avant de le mettre à l'épreuve avec des activités intenses. La marche est un bon compromis au début.

Visites :

- Réduites et courtes les premiers jours
- Pas de fumée de cigarette dans la maison
- Pas de gens grippés, pas d'enfants malades
- * Signifiez des heures de visites au besoin

Support à la maison :

- Calme et bonne humeur à la maison
- Aide constante pour la 1^{ère} semaine, aide régulière pour la 2^{ème} et 3^{ème} semaine
- Gardiennage des autres enfants organisé et partagé
- Acceptez l'aide offerte (ménage, lavage, courses, cuisine et gardiennage).

TÉLÉPHONER À VOTRE SAGE-FEMME SI :

- Vous faites de la fièvre
- Vous imbiblez une serviette sanitaire pleine en moins d'une heure
- Vous perdez un caillot plus gros qu'un œuf avec saignements importants
- Allaiter est très douloureux
- Vos seins sont très engorgés et/ou rouges
- Vos mamelons sont blessés
- Vous avez de la difficulté à allaiter
- Vous vous sentez déprimée
- Vous avez beaucoup de douleur au périnée et/ou à l'anus

PÈRE

- Récupérez le sommeil perdu à l'accouchement
- Vous avez le rôle de gardien de la maison pour veiller à la nouvelle bulle familiale et ne pas être envahi par les visiteurs.
- Bonne alimentation et de qualité
- Organisation pour profiter de la nouvelle famille
- Prendre les journées une à la fois
- Participez aux soins du bébé
- S'assurer du confort de la maman
- Prenez soin de vous, profitez pleinement de ces moments
- Prendre confiance dans votre rôle de père
- N'hésitez pas à appeler la sage-femme au besoin

BÉBÉ

Température :

Le nouveau-né ne contrôle pas bien la température de son corps. Il a besoin de chaleur. Il est donc important de bien l'habiller sans non plus trop le couvrir.

- Le bout du nez et la nuque sont des bons points de repère pour s'assurer du confort corporel du bébé.
- Il est normal que les pieds et les mains soient frais (et non froids).
- En général, une épaisseur de vêtement ou couverture de plus que vous devriez suffire. Juger selon la saison.
- La température normale d'un nouveau-né varie entre 36 et 37.5°C rectale, et entre 36 et 37°C axillaire.
- Le peau-à-peau lui apporte une chaleur parfaite qui l'aide à réguler sa température autant qu'à créer des beaux moments d'attachement.

Attention à avoir un bon taux d'humidité dans l'air. Surtout si le chauffage fonctionne dans la maison.

Couleur :

Le nouveau-né devrait être rose ou rougeaud surtout quand il pleure.

Noter : les pieds et les mains peuvent être bleus, c'est normal !

Observez tous les jours de la première semaine surtout à la lumière du jour, tout changement de couleur de votre bébé (jaune, blanc, bleu, grisâtre).

Jaunisse :

Environ 50% des bébés font une jaunisse vers le 3^e jour. Votre sage-femme vient à domicile, entre autres, pour s'assurer que votre bébé a une jaunisse dans les limites de la normale, s'il en fait une. Règle générale : si votre bébé s'alimente bien, élimine bien et a un bon état d'éveil, il s'agit probablement d'une jaunisse physiologique, donc normale.

*La jaunisse débute au niveau du visage (incluant le blanc des yeux qui devient jaune) et s'étend vers le reste du corps selon le degré d'importance de la jaunisse.

Il n'est **pas normal** que votre bébé débute une jaunisse dans le **premier 24 heures** suivant sa naissance.

Cordon :

- Il est **normal** que pendant le processus de détachement du cordon, des **sécrétions jaunes nauséabondes** se forment à la base du cordon. Il peut parfois même y avoir un très léger saignement.
- Le cordon doit être propre et sec : pliez la couche en-dessous du nombril
- Le cordon tombe généralement entre 3 jours et 2 semaines après la naissance.

SOINS D'HYGIÈNE

Votre sage-femme vous conseillera de nettoyer la base du cordon (à la jonction peau/cordon) avec un coton-tige (Q-tips) mouillé avec de l'eau puis ensuite de l'assécher avec un coton tige sec. Vous pouvez répéter les soins d'hygiène environs 3 fois par jour à partir du 2^e jour ou plus souvent au besoin.

*Il n'est plus recommandé d'utiliser de l'alcool qui a pour effet, entre autres, de retarder le détachement du cordon.

* Le cordon peut être immergé dans l'eau lors du bain. Il faut juste assécher sa base avec un coton-tige après le bain.

Sommeil :

Il est recommandé par la Société des pédiatres du Canada de toujours coucher le bébé sur son dos.

Un nouveau-né peut dormir beaucoup au cours du premier 24 heures suivant sa naissance. Il récupère lui aussi. Par la suite, il devrait se réveiller de lui-même toutes les 2-3 heures pour boire. Il faut vraiment profiter de ces moments d'éveil où il est plus alerte et vigoureux pour l'allaiter.

Sécrétions :

Le nouveau-né peut avoir des sécrétions transparentes qui l'incommodent au cours des 3 premiers jours suivant sa naissance. Il faut savoir qu'il est capable de s'en débarrasser tout seul en éternuant, en toussant et en les régurgitant.

- Noter que les sécrétions vomies peuvent être colorées par le colostrum (jaune-orangé.)
- Si le bébé vomit une grande quantité de sécrétion et qu'il semble incommodé, vous pouvez l'aider en le mettant en position assise ou sur le côté en massant doucement son dos de bas en haut (ne pas taper).
- Vous pouvez aussi aspirer les sécrétions qui remontent dans la bouche à l'aide d'une poire à aspiration.
- Votre bébé ne devrait normalement pas vomir en jet.

Élimination :

MICTION :

On s'attend à ce que le bébé fasse sa première miction au cours du premier 24 heures suivant sa naissance. Chaque journée de vie correspond à une miction de plus (ex. : 1 jour=1 pipi, 2 jours=2 pipis, etc.) Lorsque la montée de lait est bien établie, un bébé bien hydraté devrait faire 6 à 8 pipis par 24 heures.

- Dans les premiers jours, certains nouveau-nés, peuvent avoir des dépôts roses-orangés dans leurs urines. Ce sont des cristaux d'urates et il est normal d'en voir dans les premiers jours seulement. On les voit plus souvent chez les garçons que les filles.
- Certaines petites filles, peuvent avoir des petites menstruations et/ou des glaires (sécrétions ressemblant à du blanc d'oeuf) provenant de leur vulve.
- L'urine devrait être clair, notez les urines jaunes foncées.

SELLES :

On s'attend à ce que le bébé fasse une première selle dans les premiers 24 heures suivant sa naissance. Dans les premiers jours, les selles du nouveau-né sont noires et collantes : c'est le méconium. Elles changeront graduellement de consistance et de couleur pour devenir éventuellement jaune moutarde, liquide avec ou sans grumeaux.

Allaitement :

Lors du **premier 24 heures** suivant sa naissance, il arrive que le nouveau-né dorme beaucoup et ne boive que quelques fois. Votre sage-femme vous dira, selon les éléments de votre situation, s'il devrait en être autrement.

Dès la deuxième journée, votre bébé devrait téter environ entre 8 et 12 fois par 24 heures.

- Si votre bébé n'arrive pas à prendre le sein efficacement pour avoir de bonnes tétées, quelques gouttes de colostrum exprimées et données au bébé dans une cuillère peuvent dépanner. Votre sage-femme peut vous offrir plus d'explications.

Indices que votre bébé tète efficacement et suffisamment :

- Vous l'entendez avaler lorsqu'il tète.
- Il fait suffisamment de pipis et de cacas pour son âge (voir précédemment miction / selle).
- Il a une bonne succion et tète avec un bon rythme pour la majorité de la durée du boire.
- Il a l'air satisfait après son boire. «Soul de lait» : il s'endort de contentement.
*Attention : un bébé qui s'endort constamment en tétant n'est pas un bébé contenté.
*Il faut parfois stimuler le nouveau-né pour le garder éveillé afin qu'il tète suffisamment.

* Attention au bébé qui lâche constamment le sein pendant un boire. Son boire de 15 minutes, s'il a lâché le sein 10 fois, est moins efficace et nutritif que s'il tète en continu pendant 15 minutes.

N'hésitez pas à **appeler votre sage-femme** si votre bébé est **somnolent** et que vous avez des **doutes sur l'efficacité de ses tétées**.

La suce :

Pour bien démarrer l'allaitement il serait préférable d'éviter la suce au moins pour les premières semaines et demeurez par la suite vigilants quant à son utilisation. Elle peut être source de confusion pour le jeune bébé.

Yeux :

- Notez tout changement dans les yeux, surtout s'ils deviennent enflés et rouges ou s'il y a un écoulement.
- Plusieurs nouveau-nés présentent des sécrétions jaunes dans les yeux (sans rougeur, sans enflure). Ces sécrétions, sont dues au fait que les canaux lacrymaux-nasals, qui sont responsables de l'écoulement des larmes, sont minuscules et se bloquent facilement. Il n'y a aucune infection. Il faut nettoyer l'œil et masser délicatement le canal lacrymal dans le coin intérieur de l'œil près du nez plusieurs fois par jour. Aussi, le colostrum et le lait maternel sont de bons « nettoyeurs » à cette fin.

Respiration :

- La respiration se fait par le nez, est abdominale et irrégulière mais fluide.
- Son rythme normal se situe entre 40 et 60 respirations à la minute

Bain :

- Votre bébé n'a pas besoin d'être lavé dès le premier jour.
- Notez que si le bébé a froid et pleure beaucoup, il dépense beaucoup d'énergie inutilement.
- Lui donner un bain, surtout si vous utilisez du savon, enlève l'hydratation naturelle et protectrice de la peau du bébé. Cette hydratation contribue à diminuer la sécheresse de la peau et à conserver sa chaleur.

Pour ces raisons, plusieurs parents attendent quelques jours pour donner le premier bain.

- Rappelez-vous que le bain devrait être un moment de plaisir et de détente pour toute la famille.
- Pour que le bébé y prenne plaisir, l'eau doit être confortable (en assez grande quantité et à la bonne température, soit autour de 37 °C).

- Pour éviter que le bébé ait froid en sortant de l'eau, chauffer la salle de bain avant le bain. Vous pouvez aussi réchauffer sa serviette.
- Rien ne vous empêche d'aller dans l'eau avec votre bébé. Les bébés apprécient beaucoup le contact rassurant du peau à peau. De cette façon vous serez à même d'apprécier si la température de l'eau est confortable !
- Utilisez un savon doux non parfumé et vous pouvez hydrater sa **peau sèche** avec l'huile d'amande douce ou un autre produit naturel, non-parfumé et doux pour bébé.

TÉLÉPHONER À VOTRE SAGE-FEMME SI LE NOUVEAU-NÉ :

- Fait de la température (>37.5 °C rectal)
- A une température basse qui persiste (<36 °C rectal)
- Est pâle ou bleuté (ailleurs que mains et pieds)
- Peau jaune avant 24 heures ou très jaune après le 5^{ème} jour
- Présente un écoulement de sang au niveau du cordon ou une rougeur inflammatoire sur la peau du ventre autour du cordon.
- Présente des ecchymoses (bleues) sur la peau.
- A une respiration difficile, laborieuse et/ou très rapide (plus de 60 à la minute)
- Est léthargique, endormi et ne tète pas
- Présente une absence d'urine et de méconium dans les 24 premières heures
- Vomit de la bile ou vomit en jet
- A du sang dans les selles
- A une distension de l'abdomen
- A les yeux rouges, enflés avec écoulement de pus
- A des cris stridents, anormalement aigus

NE CRAIGNEZ PAS DE TÉLÉPHONER À VOTRE SAGE-FEMME,
SI VOUS ÊTES INQUIETS

RÉFÉRENCES :

Votre sage-femme

Références en allaitement :

1. **Votre sage-femme**
2. **Le dépliant donné dans la pochette de plastique post-natale**
3. **Groupes communautaires (conseils téléphoniques ou marraine d'allaitement) :**
 - Ligue La leche (Montréal, Rive-Nord, Rive-Sud) 1-866-255-2483 de 7 :00 à 22 :00 heures, 7 jours sur 7
 - Nourri-Source Laurentides : 450 436-2763 ou Sans frais :1 866 436-2763 www.nourri-source.org
4. **Ressources privées (consultante en lactation IBCLC):**
 - St Eustache : Mirabelle Lavoie : (450) 974-9990
 - Rive-Nord : Manon Campagna : 450-472-2845
 - Laval : Odile Lapointe : 450-969-0013

Plusieurs autres références sont disponibles dans le bottin des références de la maison des naissances.

Ressources post-natales, Services de relevailles et autres

- Votre **CSSS** offre des services d'assistance familiale dans le programme enfance et famille
- **Les Relevailles de Montréal**, (offre des services partout ailleurs) Téléphone : 514.640.6741
- **Le Groupe Marraine Tendresse** : (450) 435-6924
- **Naissance Renaissance des Hautes-Laurentides** : (L'organisme offre ses services dans la MRC Antoine-Labelle) : (819) 623-3009
- **Naissance Renaissance** pour les autres régions : 514-392-0308
- **Mèreveille**, (centre de ressources périnatales géré par Naissance Renaissance des Hautes Laurentides) : 813-623-3009
- **Carrefour Familial des Moulins**, Terrebonne : Site web: www.carrefourfamilialdesmoulins.com/Acceuil.htm
- **Centraide Laurentides** : services de relevailles pour des mères seules : (450) 436-1584 www.laurentides.centraide.ca
- **Carrefour péri-naissance** : Ateliers, halte-garderie, aide à domicile, coin boutique et fonds social à Saint-Eustache. Tél :450-472-2555, courriel : cpn.accueil@videotron.ca site web : www.carrefourperinaissance.org
- **Maison Pause-parents** : St-Jérôme, 450-565-0015 (cuisine collective, ateliers stimulations, club d'achat, etc.)

- **Centre Marie-Ève**, à St-Eustache. Tél : 450-473-1389
courriel : cme@cooptel.qc.ca - Service d'aide à la femme enceinte en difficulté, mariée ou célibataire, quelque soit son âge. Services d'aide de nature affective ou psychologique
- **Réseau Québécois des accompagnantes à la naissance** : accompagnement affectif du bébé après la naissance, cours de massage pour bébé, cours de réanimation chez le bébé à domicile, portage des bébés, soutien en allaitement et yoga post-natal
- **Maisons de la famille et Centre des femmes** présents dans plusieurs villes (St-Jovite, Fabreville, Ste-Agathe, etc.)
- **Accompagnante aux relevailles**
Justine Collard 819 321-0466
Laurie Vallée-Dallaire 450 675-4266
Marie-Ève Bouthillier 450 932-3679

Services de nettoyage privés

- Coopérative de solidarité en aide domestique Marteau et Plumeau
450-229-6677
- JBLCARE INC. (514) 240-9148
- Naissance Renaissance des Hautes-Laurentides : léger entretien ménager : (819) 623-7040