

### À quel moment de la journée ce moment est-il offert?

Nous avons opté pour la plage horaire de 13h à 14h.

### Comment pouvez-vous contribuer à la réussite de ce moment?

Voici ce qui vous est demandé:

- Informez vos familles et amis de limiter les visites durant cette période.
- Fermez vos appareils électroniques ou d'en limiter l'utilisation.
- Fermez ou tamisez l'éclairage dans la chambre.
- Offrez un apport alimentaire à votre bébé avant le début de la période de repos, si cela est possible.
- Placez un parent en peau-à-peau avec bébé.
- Limitez l'utilisation de la cloche d'appel, sauf si urgence.

**N.B** L'infirmière reste disponible en tout temps durant le moment de repos pour vous offrir de l'assistance au besoin.

### Comment les professionnels de la santé contribueront à la réussite de ce moment?

- En fermant les lumières des corridors.
- En informant les visiteurs de respecter le moment de repos.
- En évitant tous soins non-urgents durant cette période.
- En diminuant les bruits provenant du poste des infirmières.
- En évitant les transferts de nouvelles patientes en provenance de la salle d'accouchement.

### Peut-on poursuivre ce moment de repos à l'extérieur de la plage horaire?

Bien sûr! Des affiches sont disponibles afin de les apposer à la porte de votre chambre. Il serait bon d'en informer votre infirmière pour qu'elle puisse établir un plan des enseignements à faire avec vous. Sachez que les médecins pourront tout de même effectuer leur tournée à n'importe quel moment.

### Poursuite de nos objectifs dans l'amélioration des soins offerts à la clientèle de l'Outaouais.

Nous vous demandons de nous faire part de vos commentaires en lien avec le « Moment de repos » offert sur le questionnaire d'appréciation des soins qui vous sera fourni lors de votre séjour. Merci!



**INFOS PARENTS SUR LE  
« MOMENT DE REPOS »  
APRÈS  
L'ACCOUCHEMENT**

### Qu'est-ce que le moment de repos?

C'est une période de calme, d'une heure par jour, favorisant l'attachement parents-enfant par le peau-à-peau et permettre la récupération suite à l'accouchement. Cette période consiste donc à améliorer la qualité de vie des nouvelles familles, ainsi que celle du personnel qui œuvre dans ce milieu.

### Pourquoi instaurer un moment de repos en maternité?

Les recherches ont démontré que les nouvelles familles, en chambre privée, se font interrompre environ 53 fois par période de 12h. Que ce soit les tournées des infirmières et des médecins, les visites surprises, le service des repas, l'entretien ménager dans la chambre ou le bruit à l'extérieur de celle-ci, ces dérangements créent directement des troubles du sommeil, ainsi que des troubles au niveau des apprentissages.

Devenir parents est une étape importante dans votre vie. Notre rôle, en tant que professionnel de la santé, est de vous accompagner en vous offrant un grand nombre d'enseignement. Lorsque vous êtes épuisés, il est très difficile de vous partager l'information nécessaire, d'autant plus que les hospitalisations se font de plus en plus courtes. Le « Moment de repos » vient répondre à un besoin et l'hôpital de Gatineau fait partie des quelques centres hospitaliers à le mettre en application.

### Les conséquences du bruit

- Le bruit entraîne du stress chez les nouvelles familles, mais aussi auprès du personnel de soins.
- Le bruit interfère avec le processus de guérison des plaies (déchirure vaginale ou incision de césarienne).
- Entraîne des troubles de sommeil, ce qui n'est pas négligeable avec un nouveau-né.
- Les troubles de sommeil causent directement des problèmes à l'assimilation des informations reçues lors des enseignements.
- Les troubles de sommeil augmentent le risque de dépression post-partum.

Pour tous nous sensibiliser à l'importance de réduire l'intensité du bruit, une oreille sonore est installée au poste des infirmières.

### Les bienfaits du peau-à-peau<sup>1</sup>.

Certains parents croient que le peau-à-peau a des bienfaits seulement chez les bébés allaités ou chez les bébés prématurés. En fait, tous les bébés peuvent en bénéficier. Voici une liste de bienfaits du peau-à-peau<sup>1</sup>

- Offre au bébé une douce transition dans le monde extérieur.
- Reproduit les sensations ressenties dans le ventre de la mère.
- Favorise le lien d'attachement avec les parents.
- Par la chaleur et le mouvement, le peau-à-peau soulage les inconforts abdominaux et permet un repos paisible.

<sup>1</sup> Naître et grandir – Le contact peau-à-peau  
[http://naitreetgrandir.com/fr/etape/0\\_12\\_mois/soins/fiche.aspx?doc=bg-naître-grandir-contact-peau-a-peau-methode-kangourou](http://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/soins/fiche.aspx?doc=bg-naître-grandir-contact-peau-a-peau-methode-kangourou)