

## DÉPARTEMENT DE PÉRINATALITÉ

### CONSEILS DE DÉPARTS POUR PARENTS AVEC NOUVEAU-NÉ

#### Allaitement

- Une bonne prise au sein est essentielle pour bien débiter l'allaitement.
- Un bébé devrait boire 8 tétés et plus par 24 heures.
- Comment savoir si mon bébé a bien bu ? Consultez le *Mieux vivre*, section Bébé boit-il assez?
- Vers la 4<sup>e</sup> journée de vie, votre bébé devrait avoir mouillé 4 couches et plus par jour et avoir fait au moins 3 grosses selles depuis sa naissance. À partir d'une semaine de vie, il devrait faire 6 mictions ou plus par jour.
- En cas de problèmes avec votre allaitement, contacter une ressource professionnelle en allaitement.
- Il est recommandé de donner un supplément de vitamine D de 400 UI/jour au bébé allaité jusqu'à 2 ans.

#### Préparation commerciale pour nourrissons

- Si vous choisissez de nourrir votre enfant avec de la préparation commerciale, il est recommandé d'utiliser des préparations enrichies en fer, et ce, jusqu'à l'âge de 1 an.
- Consultez votre *Mieux vivre* pour la préparation et l'administration sécuritaire des biberons.
- Il est recommandé de donner un supplément de vitamine D de 400 UI/jour au bébé nourri à la préparation commerciale jusqu'à ce qu'il boive plus d'un 1000 ml /jour.

#### Contraception

- Les méthodes contraceptives suivantes influencent peu ou pas l'allaitement :
  - Noréthindrone (Micronor, Jencycla), Mirena ou Kyleena (stérilets à base de progestérone) ou Mona Lisa (stérilet de cuivre), Dépo-Provera (injection), Nexplanon (implant).
- La contraception orale peut être débutée environ 6 semaines après l'accouchement.
- Un stérilet peut être installé entre 6 et 12 semaines après l'accouchement.
- L'allaitement offre +/- 90% d'efficacité contraceptive si les 3 conditions suivantes sont respectées :
  - Allaitement exclusif aux 4 heures le jour (max) et 6 heures la nuit (max)
  - Pas de reprise des menstruations
  - Bébé âgé de moins de 6 mois

#### Problèmes médicaux en grossesse

- Hypothyroïdie
  - Vous allez devoir faire une prise de sang (TSH) 6 semaines après votre accouchement (une requête vous sera donnée à l'hôpital).
  - Si vous aviez une hypothyroïdie avant votre grossesse, vous devez reprendre la dose de Synthroid que vous preniez avant la grossesse.
  - Si vous aviez une hypothyroïdie seulement durant votre grossesse, vous devez cesser le Synthroid suite à l'accouchement.
- Diabète gestationnel
  - Vous devrez faire une prise de sang (HGOP 75g) après votre accouchement (une requête vous sera donnée à l'hôpital).

#### Rendez-vous et suivi pour MAMAN

- Un suivi médical est requis 6 à 8 semaines après l'accouchement.
- Si votre suivi de grossesse a été assuré par un omni-accoucheur ou une sage-femme, veuillez-le ou la contacter pour prendre rendez-vous. \* Si vous avez eu une césarienne et que vous étiez suivi en MDN, un suivi avec l'obstétricien-gynécologue est aussi nécessaire. \*
- Si votre suivi de grossesse a été assuré par un obstétricien-gynécologue, la clinique DELTA vous contactera pour vous donner un rendez-vous ou un suivi en clinique externe vous sera remis à votre départ.

*Avez-vous le dépliant sur les Conseils de retour à la maison suite à une césarienne ?*

*Disponible sur notre site Internet*

## Rendez-vous et suivi pour BÉBÉ

- Une infirmière du CLSC vous contactera par téléphone environ 48h après le retour à la maison. Aucune démarche n'est nécessaire de votre part, la liaison sera faite lors de votre congé de l'hôpital. Advenant que vous n'avez pas reçu d'appel après 48h, appeler à votre CLSC au numéro qu'on vous a remis.
- Un suivi est recommandé entre 10 à 14 jours de vie. Ce suivi peut être effectué par l'omni-accoucheur, la sage-femme, votre médecin de famille, une infirmière praticienne ou l'infirmière du GMF.
- Une autre visite médicale à 2 mois sera à prévoir avec votre médecin de famille.
- La vaccination au CLSC débute à l'âge de 2 mois (prendre un rendez-vous via Clic santé ou appeler au CLSC).
- Si vous n'avez pas de médecin de famille pour le bébé, vous pouvez aller à votre CLSC pour utiliser les balances libre-service pour assurer le suivi du poids. **IMPORTANT** ; Inscrire votre bébé au *Guichet d'accès à un médecin de famille* le plus rapidement possible.

<https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/inscription-aupres-dun-medecin-de-famille>

## Problème de santé chez mon bébé

- Si votre bébé a une température rectale  $\geq 38$  degrés Celsius dans les 3 premiers mois de vie, vous devez consulter le jour même à l'urgence. NE PAS DONNER DE TYLENOL NI D'ADVIL.
- Pour un besoin ponctuel de santé non urgent ou semi-urgent, inscrivez-vous au Guichet d'Accès à la Première ligne (GAP) <https://gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca/fr> ou contacter Info santé 811 option 3 afin qu'il puisse vous diriger vers la bonne ressource.

## Prévention de la mort subite du nourrisson

- Bébé doit toujours dormir sur le dos. Ne pas surchauffer l'environnement de votre bébé.
- Gardez la température entre 18 et 22 degrés Celsius. Ne pas fumer dans la maison.
- Éviter la consommation de cannabis lorsque bébé est sous vos soins.
- Il est préférable de bien habiller votre bébé plutôt que de l'emballoter.

## Siège d'auto

- Votre bébé doit être dans un siège d'auto pour quitter l'hôpital. Une infirmière le vérifiera lors du départ.
- Pour faire vérifier l'emplacement du siège dans votre voiture, référez-vous au poste de police du secteur Hull au 777 boulevard de la Carrière. Du lundi au vendredi entre 13 h et 13 h 30 (sauf les jours fériés).
- Vous pouvez aussi visionner le vidéo de la SAAQ :  
<https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/comportements/sieges-auto-enfants/choisir-utiliser-bon-siege-bon-moment>

## Prévention de la Plagiocéphalie (tête plate)

- Vous devez faire des séances sur le ventre avec surveillance pour de courtes périodes à tous les jours.
- Changer la position de votre bébé dans la couchette chaque jour. Un jour, placez la tête de votre bébé à la tête de la couchette et le lendemain, placez sa tête au pied de la couchette.

## Dépistage de maladie métaboliques héréditaires - Urine

- À 21 jours de vie, vous devez réaliser un prélèvement d'urine chez votre bébé (sans lingette humide commerciale, sans crème, poudre, vaseline et sans selle). Pour plus de précisions, voir l'information dans l'enveloppe qui vous a été remise à l'hôpital.

## RESSOURCES DISPONIBLES

- Le guide *Mieux vivre avec son enfant* (gratuit à votre CLSC) ou téléchargeable en PDF.
- Info Santé (8-1-1)
- Directeur de l'état civil : 1-877-644-4545 (sans frais) [www.etatcivil.gouv.qc.ca](http://www.etatcivil.gouv.qc.ca)

Un vidéo explicatif pour l'enregistrement de l'état civil (version papier) est disponible sur notre site web.

**SITES WEB :** <https://ciyss-ouataouais.gouv.qc.ca/obtenir-un-service/avoir-un-enfant/>  
[www.naitreetgrandir.net](http://www.naitreetgrandir.net)  
[www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca)