

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 tétées 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^e 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 ≥ 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.

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

SITES WEB : <https://cisss-outaouais.gouv.qc.ca/obtenir-un-service/avoir-un-enfant/>
www.naitreetgrandir.net
www.soinsdenosenfants.cps.ca