

Stimulation et attachement

Dès sa naissance, parlez à votre bébé le plus souvent possible pour le stimuler. Puis, privilégiez le peau à peau et le portage pour favoriser le lien d'attachement.

Soins du nouveau-né

Cordon ombilical > Il tombera tout seul entre le 5^e et le 21^e jour. Lavez et asséchez le pourtour tous les jours.

Bain > Hydratez bien votre bébé après le bain et optez pour des savons doux adaptés aux bébés.

Nez > Utilisez une solution d'hydratation nasale à base d'eau saline régulièrement ou plus fréquemment au besoin (en cas de rhume par exemple). Consulter ces sites pour la technique :

- santeestrie.qc.ca/mouche-bebe;
- chusj.org, puis chercher hygiène nasale.

Alimentation du nouveau-né

Le lait maternel est ce qui convient le mieux aux nouveau-nés et ses bienfaits sont nombreux pour la mère et l'enfant. Pour du soutien en allaitement : consultez votre CLSC, Nourri-Source ou votre médecin, ou référez-vous au Bottin des ressources en allaitement de l'Estrie à santeestrie.qc.ca/allaitement.

Si vous donnez une préparation commerciale à votre enfant >

Choisissez une préparation enrichie de fer. Le biberon et l'eau doivent être stérilisés jusqu'à ce que le bébé ait quatre mois.

Vitamine D > Pour favoriser la croissance et le développement de ses os, donnez à votre bébé un supplément de vitamine D, une goutte ou 400 UI par jour jusqu'à ce qu'il ait un an.

À surveiller

Fièvre > Si le bébé fait 38°C et plus de température prise avec un thermomètre rectal :

- enfant de moins de trois mois : consultez immédiatement à l'urgence;
- enfant de plus de trois mois : consultez votre médecin si la fièvre dure depuis plus de 48 h ou si l'état général de votre enfant vous inquiète.

Jaunisse (ictère) > Une jaunisse peut être normale les premiers jours de vie. Consultez votre médecin si :

- le bébé devient plus somnolent et boit moins ou urine peu;
- il a des selles très pâles;
- si la jaunisse dure au-delà de deux semaines de vie.

Poids > Si votre bébé perd plus de 10 % de son poids de naissance ou s'il n'a pas repris son poids de naissance à deux semaines de vie, consultez votre médecin. En cas de doute, vous pouvez faire peser votre bébé à votre CSLC.

Prévention/Sécurité

Syndrome de la mort subite du nouveau-né > Pour diminuer le risque, placez le bébé sur le dos pour dormir jusqu'à l'âge d'un an, évitez les couvertures, bordures rembourrées, toutous et autres objets mous, et ne dormez pas dans le même lit. Gardez la température à environ 20°C et ne fumez pas.

Syndrome de la tête plate (plagiocéphalie) > Dans ses périodes d'éveil, placez souvent votre bébé sur le ventre sous surveillance pour renforcer son cou et éviter la « tête plate ». Alternez régulièrement l'orientation du bébé dans sa couchette.

Syndrome du bébé secoué et pleurs intenses > *Ne secouez jamais votre bébé. Cela pourrait entraîner de graves séquelles et même la mort!*

Vérifiez si les besoins du bébé sont répondus (s'il a chaud ou froid, soif, sa couche est pleine, etc.). Gardez votre calme et, au besoin, placez le bébé dans son lit et quittez la pièce pour vous calmer. Demandez de l'aide si vous avez peur de perdre le contrôle. Consultez si les pleurs sont inconsolables ou vous inquiètent.

Sécurité en voiture > *Ne laissez jamais bébé sans surveillance dans la voiture!*

Placez votre bébé en tout temps dans un siège adapté à son âge et son poids. Vérifiez la date d'expiration du siège et qu'il est conformément ancré, soit en faisant face vers l'arrière jusqu'à l'âge de 18 à 24 mois. Vous pouvez faire vérifier l'installation en prenant rendez-vous au poste de police. Lors des longs trajets, sortez votre bébé de moins de six mois chaque heure de son siège.

Vaccination

Faites vacciner votre enfant selon le calendrier vaccinal. Le premier vaccin est donné à l'âge de deux mois. L'infirmière du CLSC pourra vous donner plus d'information lors de la visite postnatale.

Suivis et références

Un premier suivi sera fait par l'infirmière du CLSC environ deux jours après le congé. Vous devez prendre un rendez-vous avec le médecin du bébé entre deux et quatre semaines et à deux mois.

En cas d'inquiétude en lien avec la santé de votre bébé : appelez Info-Santé au 811. En cas d'urgence grave : demandez de l'aide et appelez le 911

Si ce n'est déjà fait, suivez une formation en réanimation cardiorespiratoire (RCR) auprès de la Croix-Rouge, Ambulance Saint-Jean ou un autre organisme pour pouvoir intervenir en cas d'arrêt cardiorespiratoire.

Autres références :

inspq.qc.ca/mieux-vivre • naitreetgrandir.com • soinsdenosenfants.cps.ca

TOUTES NOS FÉLICITATIONS!

CIUSSS de l'Estrie – CHUS

RETOUR À LA MAISON APRÈS UN ACCOUCHEMENT

Conseils de l'équipe médicale pour la mère

Visite postnatale et suivi médical

Une infirmière de votre CLSC vous visitera à domicile environ deux jours après le congé de l'hôpital pour une évaluation de santé pour vous et votre bébé. Prenez rendez-vous avec votre médecin de famille environ deux mois après l'accouchement pour un examen. Si vous n'avez pas de médecin, informez-vous auprès du médecin obstétricien qui a fait le suivi de votre grossesse pour un rendez-vous.

Soins pour la mère

Saignements > Ils peuvent être présents de quelques jours jusqu'à six semaines. Utilisez des serviettes hygiéniques et non des tampons et consultez si présence de :

- douleur abdominale basse non soulagée par des analgésiques (ibuprofène et acétaminophène), écoulement vaginal malodorant et fièvre;
- caillots plus gros qu'un œuf ou augmentation des saignements.

Crampes normales (contractions de l'utérus) > Prenez des analgésiques au besoin.

Périnée > Les points de suture fondants devraient disparaître en deux à quatre semaines. Dès le retour à la maison, vous pouvez prendre une douche ou un bain d'eau claire et de courte durée.

- Si vous avez une sensation de brûlure en urinant : aspergez d'eau ou utilisez la crème anesthésiante.
- Évitez la constipation en allant à la selle régulièrement, en vous hydratant bien et en mangeant des fibres.
- Faites des exercices de renforcement du plancher pelvien. La physiothérapie périnéale pourrait être utile pour éviter une descente des organes ou de l'incontinence urinaire.

Repos

Le repos est nécessaire les premières semaines : profitez de toutes les occasions pour vous reposer. Par exemple :

- faites des siestes en même temps que votre bébé;
- limitez les visites au maximum les premiers jours;
- demandez de l'aide, entre autres pour les tâches domestiques.

Humeur/Émotions

Il est normal d'avoir des sautes d'humeur et de pleurer, il peut s'agir du « baby blues » qui dure de quelques jours à deux semaines.

Si vous êtes d'humeur triste ou vivez une perte d'intérêt entraînant une difficulté à fonctionner normalement qui dure plus de deux semaines, il pourrait s'agir de dépression post-partum. Si c'est le cas, demandez de l'aide à votre entourage et consultez votre médecin.

Allaitement

Voir aussi au verso : *Alimentation du nouveau-né*

Complications possibles >

- Prévention des gerçures : exprimez et étendez une goutte de lait sur le mamelon à la fin de la tétée. Vous pouvez appliquer un onguent protecteur à la lanoline.
- Engorgement à la suite de la montée laiteuse : allaitez souvent et exprimez du lait au besoin. Appliquez de la glace ou des feuilles de chou et utilisez des analgésiques.
- Si le sein est très rouge et douloureux et que vous faites de la fièvre : consultez votre médecin, il pourrait s'agir de mastite.
- Si vous avez une sensation de brûlure accompagnée ou non de rougeur au mamelon pendant la tétée, et qu'il y a des lésions blanchâtres ou non dans la bouche du bébé : consultez votre professionnel de la santé pour évaluer et traiter l'infection au candida s'il y a lieu.

Reprises des activités

Activités physiques >

- Activité physique régulière : reprendre à partir de deux semaines après l'accouchement.
- Entraînement : reprendre à partir de six semaines, mais évitez les sauts, la course et les exercices abdominaux intenses avant deux mois.
- Si vous avez eu une césarienne : ce n'est pas une contre-indication pour les activités physiques, mais la reprise des activités doit être faite de façon beaucoup plus graduelle. Il est déconseillé de soulever un poids de plus de dix livres pour les quatre premières semaines.

Relations sexuelles > Sauf si contre-indiquées par le médecin, vous pouvez reprendre les relations sexuelles deux à quatre semaines après l'accouchement. Le désir pourrait être diminué, respectez votre rythme. Si vous sentez de la sécheresse vaginale, vous pouvez utiliser du lubrifiant.

Contraception > C'est déjà à planifier, car une grossesse peut survenir aussitôt qu'un mois après l'accouchement (même l'allaitement exclusif ne protège pas d'une grossesse de façon infaillible).

Rédaction

Équipe de la table de périnatalité
du CIUSSS de l'Estrie – CHUS

Révision et mise en page

Service des communications | Direction des
ressources humaines, des communications
et des affaires juridiques

© Centre intégré universitaire de santé
et de services sociaux de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2019

Décembre 2019

santeestrie.qc.ca

TOUT NOUVEAU TOUT BEAU!

CIUSSS de l'Estrie – CHUS

RETOUR À LA MAISON AVEC UN NOUVEAU-NÉ

Conseils de l'équipe médicale
pour le bébé



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec