



Votre guide sur la  
**SANTÉ**  
**POST-PARTUM**  
et des soins pour  
votre bébé



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada 

**Promouvoir et protéger la santé des canadiens grâce au leadership, aux partenariats, à l'innovation et aux interventions en matière de santé publique.**

— Agence de la santé publique du Canada

Also available in English under the title:

*Votre guide sur la santé post-partum et des soins pour votre bébé*

Pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec :

Agence de la santé publique du Canada

Indice de l'adresse 0900C2

Ottawa (Ontario) K1A 0K9

Tél. : 613-957-2991

Sans frais : 1-866-225-0709

Télééc. : 613-941-5366

ATS : 1-800-465-7735

Courriel : publications-publications@hc-sc.gc.ca

© Sa Majesté le Roi du Chef du Canada, représenté par le ministre de la Santé, 2023

Date de publication : Mars 2023

La présente publication peut être reproduite sans autorisation pour usage personnel ou interne seulement, dans la mesure où la source est indiquée en entier.

<b>IMPRIMÉ</b>	Cat.: HP15-66/2023F ISBN: 978-0-660-47639-1	<b>PDF</b>	Cat.: HP15-66/2023F-PDF ISBN: 978-0-660-47638-4	Pub.: 220773
----------------	--	------------	--	--------------





## VOTRE GUIDE SUR LA SANTÉ POST-PARTUM ET DES SOINS POUR VOTRE BÉBÉ

Si vous êtes enceinte ou que vous venez d'accueillir un nouveau bébé, ce guide s'adresse à vous!

Avoir un bébé peut être un moment heureux et merveilleux, mais cela peut aussi apporter de l'inquiétude et de l'incertitude. Les parents ont souvent des questions et des préoccupations au sujet des changements apportés par un nouveau bébé. Ce guide vous fournira des renseignements exacts pour vous aider à prendre de bonnes décisions en matière de soins pour vous, votre famille et votre nouveau bébé.

---

### COVID-19

Pour obtenir les renseignements les plus récents sur la COVID-19, visitez [canada.ca](https://canada.ca) et recherchez : COVID-19 : Grossesse, accouchement et soins d'un nouveau-né.

Dans ce guide, vous trouverez des faits importants, des réponses à vos questions et des ressources utiles pour garder votre bébé et vous-même en santé. Cela comprend :



## PRENDRE SOIN DE VOUS-MÊME .....4

Changements du corps après la naissance .....	6
Sommeil .....	14
Nutrition.....	16
Activité physique .....	19
Santé sexuelle.....	22
Santé mentale.....	26
Consommation de substances.....	32
Vaccination.....	36



## PRENDRE SOIN DE VOTRE BÉBÉ .....39

Soins aux nouveau-nés .....	40
Allaitement .....	52
Croissance et développement.....	57
Sommeil sécuritaire .....	60
Attachement et santé émotionnelle .....	64
Sécurité .....	66



## SANTÉ FAMILIALE .....70

Santé du partenaire .....	71
L'art d'être parent.....	76
Violence familiale.....	80



## GROSSESSE ET PERTE DU BÉBÉ .....83



## SOUTIENS ET RESSOURCES UTILES .....87

Soutiens et services communautaires.....	88
Ressources .....	89



# PRENDRE SOIN DE VOUS-MÊME

Ramener votre nouveau bébé à la maison peut être bouleversant. L'accouchement aura un impact sur votre santé physique et mentale. Votre corps et votre routine de tous les jours ont changé. Soyez patient avec votre corps pendant qu'il récupère et guérit. Il faut du temps et de l'énergie pour apprendre à prendre soin de votre nouveau-né.



## CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE CORPS ET DE VOTRE ESPRIT

- Buvez beaucoup d'eau, surtout si vous allaitez.
- Reposez-vous quand votre bébé dort. Si vous êtes fatiguée, demandez à vos amis et à votre famille de visiter à un autre moment.
- Mangez une variété d'aliments sains chaque jour. Le Guide alimentaire canadien offre de bons conseils et des recettes.
- Intégrez l'activité physique chaque jour. Commencez par faire une promenade avec votre bébé à tous les jours.
- Demandez de l'aide quand vous en avez besoin. Acceptez de l'aide lorsque quelqu'un vous l'offre.
- Prenez du temps pour vous-même. Faites des activités que vous aimiez faire avant bébé.
- Parlez à votre partenaire, à votre famille et à vos amis de ce que vous ressentez.
- Connectez-vous avec d'autres nouveaux parents dans les programmes de la petite enfance, des cours d'éducation parentale, des groupes de soutien et des cours de conditionnement physique.

Dans les premiers jours et les premières semaines, vous et votre bébé aurez besoin de temps pour apprendre à vous connaître. Il est normal de se sentir émotive. Certains jours peuvent être plus faciles que d'autres. Si vous ne vous sentez pas bien physiquement ou émotionnellement, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé.





## CHANGEMENTS DU CORPS APRÈS LA NAISSANCE

Votre corps continue de changer après la naissance de votre bébé. Certains changements sont physiques et d'autres émotionnels. Cela peut vous prendre de 4 à 6 semaines ou plus avant de vous sentir à nouveau comme vous-même. Soyez réaliste sur ce à quoi votre corps ressemblera et ce que vous pourrez faire après avoir accouché.

### **Suivi médical après l'accouchement**

Consultez votre fournisseur de soins de santé 2 à 6 semaines après votre accouchement pour vous assurer que votre corps se rétablit. Si vous avez des questions ou des préoccupations avant votre rendez-vous, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou une infirmière en santé publique. Si vous avez une sage-femme, elle vous rendra visite la semaine après votre accouchement. Elle continuera de voir votre bébé et vous régulièrement pendant 6 semaines.

### **Changements de votre corps**

Ce tableau vous aidera à comprendre les changements que votre corps subira après l'accouchement.

- Apprenez à quoi vous attendre
- Découvrez ce que vous pouvez faire
- Sachez quand obtenir de l'aide

SYMPTÔME COMMUN	QU'EST-CE QUI EST NORMAL?	QUE PUIS-JE FAIRE?	QUAND DOIS-JE COMMUNIQUER AVEC MON FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ?
<p><b>Saignements vaginaux et pertes vaginales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vous aurez des saignements vaginaux et des pertes qui peuvent durer jusqu'à 6 semaines. Cela se produit à la fois avec une naissance par césarienne ou une naissance vaginale.</li> </ul> <p><b>Les premiers jours :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pertes abondantes, rouges, sanglantes</li> <li>vous pouvez remarquer de petits caillots</li> </ul> <p><b>Après quelques jours :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>les pertes diminuent et changent vers le rosé ou le brun</li> </ul> <p><b>Après 10 jours :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>changent de couleur vers le rose, puis vers le blanc ou le jaune</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilisez des serviettes hygiéniques (pas de tampon ou de coupe menstruelle).</li> <li>Changez votre serviette chaque fois que vous allez à la salle de bain (au moins toutes les 4 heures).</li> <li>Rincez votre périnée (entre le vagin et l'anus) avec de l'eau chaude à l'aide d'une bouteille de compression.</li> <li>Ne rincez pas l'intérieur de votre vagin (douche vaginale).</li> </ul>	<p>Si vous avez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>saignements abondants ou pertes abondantes (1 serviette trempée en une heure, deux fois de suite)</li> <li>des caillots sanguins plus gros qu'une prune ou un œuf</li> <li>des pertes qui sentent mauvais</li> <li>des maux d'estomac continus</li> <li>de la fièvre : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 38,0 °C ou plus pris à l'oreille;</li> <li>- 37,6 °C ou plus pris dans la bouche ou sous le bras</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Changements à votre périnée (zone entre votre vagin et votre anus)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'étirement et la déchirure sont très communs. Vous avez peut-être eu une épisiotomie.</li> <li>Vous pouvez ressentir des bleus, de l'enflure et de la douleur qui diminuent lentement.</li> <li>Si vous avez des points de suture, ils se dissoudront dans les 2 à 4 semaines (vous pouvez en trouver des morceaux sur votre serviette ou vos sous-vêtements).</li> <li>Votre vulve (partie externe de votre vagin) peut paraître différente et plus ouverte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Appliquez une compresse froide ou de la glace (enveloppé dans une serviette) à votre périnée pendant 15 à 20 minutes toutes les heures pendant les 24 premières heures.</li> <li>Utilisez une bouteille de compression pour rincer votre périnée avec de l'eau chaude lorsque vous allez à la salle de bain.</li> <li>Essayez de l'avant vers l'arrière après avoir visité la salle de bain.</li> <li>Trempez votre périnée dans quelques pouces d'eau chaude chaque jour.</li> <li>Utilisez un bain de siège (chaud, peu profond) après une selle.</li> <li>Changez votre serviette chaque fois que vous allez à la salle de bain (au moins toutes les 4 heures).</li> <li>Asseyez-vous sur un oreiller ou un coussin en forme de beignet.</li> <li>Prenez un médicament contre la douleur comme prescrit par votre fournisseur de soins de santé.</li> <li>Essayez les exercices de Kegel pour renforcer vos muscles du plancher pelvien (voir <b>page 21</b>).</li> </ul>	<p>Si vous pensez ne pas guérir ou que vous avez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>une douleur, une hémorragie ou des pertes nouvelles ou graves</li> <li>un écoulement jaune ou verdâtre de vos points de suture ou de votre vagin</li> <li>des pertes qui sentent mauvais</li> <li>de la fièvre</li> <li>des symptômes semblables à ceux de la grippe</li> <li>une douleur qui ne disparaît pas avec les médicaments contre la douleur</li> </ul>



SYMPTÔME COMMUN	QU'EST-CE QUI EST NORMAL?	QUE PUIS-JE FAIRE?	QUAND DOIS-JE COMMUNIQUER AVEC MON FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ?
<p><b>Tranchées et crampes</b></p>	<p>Vous aurez des crampes menstruelles, connus sous le nom de tranchées. Ces douleurs aident votre utérus à retrouver sa forme et sa taille d'origine dans environ 6 semaines. Elles peuvent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• durer de quelques jours à une semaine après la naissance</li> <li>• être plus fortes si vous allaitez</li> <li>• sembler plus intenses si ce n'est pas votre premier bébé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prenez un médicament contre la douleur comme prescrit par votre fournisseur de soins de santé.</li> <li>• Appliquez une compresse chaude sur votre ventre.</li> <li>• Allez souvent à la salle de bain.</li> </ul>	<p>Si vous éprouvez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• une douleur nouvelle ou qui s'aggrave dans votre abdomen</li> <li>• une hémorragie ou des pertes nouvelles ou graves</li> <li>• une douleur qui ne disparaît pas avec les médicaments contre la douleur</li> </ul>
<p><b>Changements des seins</b></p>	<p>Comme vos seins se remplissent de lait, ils peuvent sembler :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gonflés</li> <li>• chauds</li> <li>• sensibles</li> <li>• douloureux</li> </ul> <p>Cela dure souvent entre 2 et 5 jours après l'accouchement. Certaines personnes ne ressentent aucun malaise.</p> <p>Si vos seins deviennent engorgés (trop de lait), ils peuvent sembler :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• durs</li> <li>• chauds</li> <li>• gonflés</li> <li>• lancinants</li> </ul> <p>La peau peut paraître tendue, brillante et votre mamelon peut avoir l'air plat. Cela peut durer entre 24 et 48 heures.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portez un soutien-gorge de maintien, ajusté lâchement.</li> <li>• Si vous remarquez des écoulements, portez des compresses d'allaitement dans votre soutien-gorge</li> <li>• Si vos seins sont engorgés, exprimez (pressez) une petite quantité de lait quelques fois par jour pour diminuer la pression.</li> <li>• Appliquez une compresse froide pendant 10 à 15 minutes toutes les deux heures.</li> <li>• Prenez des médicaments contre la douleur comme prescrit par votre fournisseur de soins de santé.</li> </ul> <p>Si vous allaitez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• faites-le souvent (8 fois toutes les 24 heures)</li> <li>• suivez les indications ci-dessus</li> <li>• exprimez (pressez) une petite quantité de lait à la main ou avec un tire-lait avant d'allaiter si vos seins sont engorgés</li> <li>• prenez une douche chaude ou appliquez une serviette chaude et humide sur vos seins pour aider à la circulation du lait avant l'allaitement</li> </ul> <p>Si vous utilisez du lait maternisé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la douleur et la sensibilité s'améliorent généralement en quelques jours</li> <li>• n'appliquez pas de compresses chaudes sur vos seins</li> </ul>	<p>Si vous avez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• des seins gonflés, rouges, chauds et douloureux pendant plus de 48 heures</li> <li>• une zone endolorie, dure, rouge, douloureuse sur votre sein</li> <li>• des mamelons douloureux ou fissurés, ce qui pourrait être un signe que votre bébé ne prend pas le sein correctement</li> <li>• de la fièvre : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 38,0 °C ou plus pris à l'oreille</li> <li>- 37,6 °C ou plus pris dans la bouche ou sous le bras</li> </ul> </li> </ul>



SYMPTÔME COMMUN	QU'EST-CE QUI EST NORMAL?	QUE PUIS-JE FAIRE?	QUAND DOIS-JE COMMUNIQUER AVEC MON FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ?
<p><b>Constipation et changements dans vos selles (caca)</b></p>	<p>La constipation est commune après l'accouchement. Les selles peuvent être douloureuses et difficiles à passer. Cela peut se produire jusqu'à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 à 3 jours après l'accouchement vaginal</li> <li>• 3 à 5 jours après l'accouchement par césarienne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buvez beaucoup d'eau — votre urine devrait être jaune pâle ou transparente.</li> <li>• Allez à la salle de bain dès que vous en avez besoin.</li> <li>• Graduellement, mangez plus de fruits, légumes et grains entiers, qui contiennent des fibres.</li> <li>• Augmentez graduellement votre activité physique.</li> <li>• Parlez à votre fournisseur de soins de santé au sujet des médicaments contre la constipation.</li> </ul>	<p>Si vous éprouvez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• une constipation continue au-delà de la période normale</li> </ul> <p>Il se peut que vous ayez besoin d'un émollient de selles ou d'autres médicaments. Prenez-les selon les directives de votre fournisseur de soins de santé. S'ils ne fonctionnent pas, faites un suivi auprès de votre fournisseur de soins de santé.</p>
<p><b>Hémorroïdes (veines gonflées autour de votre anus)</b></p>	<p>Les hémorroïdes sont causées par la grossesse et les poussées pendant l'accouchement et disparaissent généralement après quelques semaines. Les symptômes comprennent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• démangeaisons</li> <li>• saignement</li> <li>• douleur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacez-vous souvent et essayez de ne pas rester debout ou assis pendant de longues périodes.</li> <li>• Buvez beaucoup d'eau.</li> <li>• Évitez de forcer lorsque vous avez une selle.</li> <li>• Nettoyez-vous souvent de l'avant vers l'arrière.</li> <li>• Essayez d'utiliser des lingettes pour bébé ou des serviettes pour hémorroïdes au lieu du papier de toilette.</li> <li>• Mangez graduellement plus de fruits, légumes et grains entiers, qui contiennent des fibres.</li> <li>• Appliquez une compresse froide ou de la glace pendant 10 à 20 minutes quelques fois par jour.</li> <li>• Prenez des médicaments contre les hémorroïdes et la douleur comme prescrit par votre fournisseur de soins de santé.</li> </ul>	<p>Si vous éprouvez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de la douleur continue</li> <li>• des hémorroïdes qui ne disparaissent pas après quelques semaines</li> </ul>



SYMPTÔME COMMUN	QU'EST-CE QUI EST NORMAL?	QUE PUIS-JE FAIRE?	QUAND DOIS-JE COMMUNIQUER AVEC MON FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ?
<p><b>Changements à la miction (uriner)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficulté lorsque vous essayez d'uriner</li> <li>• Inconfort, piqûres, brûlures et problèmes quand vous urinez</li> <li>• Fuites qui peuvent durer quelques semaines</li> <li>• Uriner plus qu'à la normale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisez une bouteille de compression pour rincer votre périnée avec de l'eau chaude lorsque vous allez à la salle de bain.</li> <li>• Buvez beaucoup d'eau.</li> <li>• Faites couler de l'eau dans l'évier ou essayez d'uriner dans la douche pour encourager votre corps à uriner.</li> <li>• Essayez les exercices de Kegel pour renforcer vos muscles du plancher pelvien (voir <b>page 21</b>).</li> <li>• Prenez des médicaments contre la douleur comme prescrit par votre fournisseur de soins de santé.</li> </ul>	<p>Si vous éprouvez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de la douleur continue pendant que vous urinez</li> <li>• de la douleur dans votre vessie (dans le bas de l'abdomen)</li> <li>• de la difficulté à uriner ou vous ne pouvez uriner qu'en petites quantités</li> <li>• un besoin urgent d'uriner ou un besoin d'uriner souvent, avec une sensation de brûlure</li> <li>• de la fièvre : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 38,0 °C ou plus pris à l'oreille</li> <li>- 37,6 °C ou plus pris dans la bouche ou sous le bras</li> </ul> </li> <li>• des fuites d'urine plus de 6 à 8 semaines après l'accouchement</li> </ul>
<p><b>Changements dans les menstruations (règles)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si vous allaitez exclusivement, il se peut que vous n'ayez pas vos règles pendant que votre bébé ne prend que du lait maternel (vos règles recommencent souvent vers 6 mois lorsque votre bébé commence à consommer des aliments solides). Cela varie d'une personne à l'autre.</li> <li>• Si vous utilisez du lait maternisé, vos règles commenceront probablement dans les 6 à 12 semaines.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Examinez les options de contraception et le moment choisi pour un autre bébé.</li> <li>• Votre corps ovulera (relâchera un œuf) le mois précédant le retour de vos règles.</li> </ul>	<p>Parlez à votre fournisseur de soins de santé des options de contraception et des préoccupations que vous pourriez avoir au sujet de vos règles.</p>



SYMPTÔME COMMUN	QU'EST-CE QUI EST NORMAL?	QUE PUIS-JE FAIRE?	QUAND DOIS-JE COMMUNIQUER AVEC MON FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ?
<p><b>Naissance par césarienne (césarienne)</b></p>	<p>Après une césarienne, cela peut prendre jusqu'à 6 semaines pour que votre corps guérisse. Vous pouvez ressentir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de la fatigue</li> <li>• de la douleur à l'incision et dans votre bas-ventre</li> <li>• de la difficulté et de la douleur lors de déplacements</li> <li>• des saignements de votre vagin</li> </ul> <p>Tout point de suture devrait se dissoudre par lui-même. Si vous aviez des agrafes pour fermer votre incision, votre fournisseur de soins de santé les enlèvera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prenez un médicament contre la douleur comme prescrit par votre fournisseur de soins de santé.</li> <li>• Reposez-vous lorsque vous le pouvez (dormez lorsque votre bébé dort).</li> <li>• Demandez de l'aide pour les choses que vous ne pouvez pas faire à cause de votre chirurgie (soulèvement, flexion, travaux ménagers).</li> <li>• Prenez une douche (c'est correct pour votre incision d'être mouillée) et séchez l'incision après votre douche.</li> <li>• Attendez jusqu'à ce que votre incision soit complètement guérie avant de prendre un bain.</li> <li>• Ne levez rien de plus lourd que votre bébé pendant les 6 premières semaines.</li> <li>• Soutenez votre incision avec un oreiller lorsque vous toussiez ou éternuez.</li> <li>• Utilisez un oreiller pour soutenir votre estomac pendant l'allaitement.</li> <li>• Déplacez-vous souvent, même un peu.</li> <li>• Augmentez graduellement votre activité physique.</li> <li>• Évitez l'exercice à impact élevé et tout ce qui tend vos muscles de l'estomac.</li> <li>• Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé pour savoir quand il est sécuritaire de conduire.</li> </ul>	<p>Si vous vous sentez mal ou avez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• une douleur qui ne disparaît pas lorsque vous prenez des médicaments contre la douleur</li> <li>• de la fièvre <ul style="list-style-type: none"> <li>- 38,0 °C ou plus pris à l'oreille</li> <li>- 37,6 °C ou plus pris dans la bouche ou sous le bras</li> </ul> </li> <li>• des signes d'infection dans votre incision : douleur, suintement, rougeur et chaud au toucher</li> <li>• une augmentation des saignements vaginaux</li> <li>• de la douleur dans votre mollet, derrière votre genou ou dans la cuisse ou l'aîne</li> <li>• de la rougeur et du gonflement dans votre jambe ou votre aîne</li> </ul>



## Autres raisons de demander de l'aide

Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé si vous remarquez l'un des symptômes suivants :

- gonflement dans vos mains, vos pieds ou votre visage
- vision floue ou voir des points
- graves maux de tête
- douleur dans votre mollet, la cuisse ou l'aîne
- rougeur ou gonflement dans votre jambe ou votre aîne
- douleur dans la poitrine, l'estomac, le dos ou les jambes
- vertiges et sensations de faiblesse
- vomissements et difficulté à garder les liquides

## Quand appeler le 911

Appelez le 911 si vous remarquez l'un de ces symptômes rares, mais graves :

- essoufflement
- douleur à la poitrine
- tousser du sang
- convulsions
- évanouissement ou perte de connaissance
- pensées de vous blesser ou blesser votre bébé

Ceci n'est pas une liste complète. En cas de doute, consultez votre fournisseur de soins de santé ou demandez des soins médicaux d'urgence.







## SOMMEIL

Le sommeil est important pour votre santé physique et émotionnelle. Il peut être difficile d'avoir assez de sommeil lorsque vous êtes un nouveau parent. Votre nouveau-né finira par dormir toute la nuit, et vous aussi!

### FAITS IMPORTANTS

**Les habitudes de sommeil de votre bébé sont différentes des vôtres.**

Un nouveau-né :

- se réveillera facilement et souvent
- dormira pendant de courtes périodes
- maintiendra un sommeil léger et instable pendant la journée et la nuit

**Vous pouvez vous sentir physiquement épuisé.**

Le sommeil interrompu que vous avez vécu pendant que vous prenez soin de votre bébé vous rend physiquement épuisée et peut avoir des effets sur :

- comment vous pensez et comment vous faites face à la situation
- votre sécurité, comme votre capacité à conduire en toute sécurité
- votre risque de dépression post-partum

### MESSAGE CLÉ



Il est commun de souffrir d'un manque de sommeil lorsqu'on prend soin de son nouveau-né. Soyez patiente. Être un parent est difficile et peut être épuisant! Trouvez des façons d'obtenir plus de sommeil, et demandez de l'aide lorsque vous en avez besoin.

## QUESTIONS FRÉQUENTES



### De combien de sommeil ai-je besoin?

Les adultes devraient essayer d'obtenir 7 à 9 heures de sommeil de qualité chaque nuit, mais ce n'est pas facile avec un nouveau-né. Vous pouvez vous attendre à dormir 2 à 4 heures à la fois pendant les premières semaines et les premiers mois. La quantité de sommeil dont vous avez besoin dépend de ce qui est normal pour vous. Reposez-vous et dormez autant que vous pouvez, mais soyez réaliste. Essayez d'aller au lit et de vous réveiller à la même heure tous les jours.

### Que puis-je faire pour dormir plus longtemps?

- Dormez quand votre bébé dort.
- Concentrez-vous davantage à prendre soin de votre bébé et moins sur les tâches ménagères.
- Allongez votre période de sommeil la nuit en vous couchant plus tôt et en dormant plus longtemps le matin.
- Partagez les nuits avec l'aide de votre partenaire, un membre de votre famille ou un ami.
- Limitez le nombre de visiteurs.
- Demandez de l'aide pour les travaux ménagers, les repas et prendre soin des autres enfants.
- Aidez votre bébé à développer des habitudes de sommeil saines.
- Prenez le temps de marcher et d'être active.





## NUTRITION

Ce que vous mangez et buvez est important pour votre santé et pour aider à prendre soin de votre bébé. Vous vous sentirez peut-être trop fatiguée et dépassée pour penser à manger sainement tout en prenant soin de votre nouveau-né. Manger sainement aidera votre corps à se rétablir et à se sentir mieux.

### FAITS IMPORTANTS

**Mangez une variété d'aliments sains chaque jour pendant l'allaitement et la récupération après l'accouchement.**

- Choisissez des légumes, des fruits, des aliments à grains entiers et des protéines.
- Remplissez la moitié de votre assiette avec des légumes et des fruits lors de vos repas et vos collations.
- Choisissez des aliments qui ont peu ou pas de sodium (sel), de sucre ou de gras saturés ajoutés.

**Choisissez des aliments avec des graisses saines.**

Choisissez des aliments comme les noix, les graines, les poissons gras et les huiles végétales, qui contiennent surtout des gras non saturés (gras sains). Limitez votre consommation de gras saturé (beurre, fromage et viandes rouges).

### MESSAGE CLÉ



**Bien manger et boire beaucoup d'eau vous donnera l'énergie dont vous avez besoin pour prendre soin de votre nouveau-né et soutenir l'allaitement. Suivez le Guide alimentaire canadien et prenez une multivitamine contenant de l'acide folique de façon quotidienne.**

## **Prenez une multivitamine quotidienne qui contient de l'acide folique.**

L'acide folique aide à soutenir la croissance et le développement sains de votre bébé pendant la grossesse et l'allaitement. Prenez une multivitamine avec 0,4 mg d'acide folique chaque jour.

## **Une alimentation saine est plus que la nourriture que vous mangez.**

- Assurez-vous de prendre le temps de manger (limiter les distractions comme votre téléphone ou la télévision).
- Planifiez vos repas et collations pour vous aider à faire des choix alimentaires sains.
- La culture et les traditions alimentaires peuvent faire partie d'une alimentation saine.

## **Faites de l'eau votre boisson de choix.**

Il est important de boire beaucoup d'eau pendant que l'on se remet de l'accouchement. L'eau apporte des nutriments à votre corps, élimine les déchets et aide à prévenir la constipation et l'enflure. D'autres options saines comprennent le lait blanc et les boissons enrichies non sucrées à base de plantes (comme le soja ou la boisson aux amandes). Faites de l'eau le choix facile en transportant une bouteille d'eau réutilisable.

L'allaitement peut vous rendre plus déshydratée. Buvez de l'eau quand vous avez soif. Cela aide à soutenir la production de lait. Essayez de boire un verre d'eau chaque fois que vous allaitez votre bébé.

## **Si vous allaitez, mangez une petite quantité de nourriture supplémentaire chaque jour.**

Vous avez besoin de plus de calories et de nutriments pour votre lait maternel pour répondre aux besoins de votre bébé en croissance. Il peut s'agir d'une collation supplémentaire ou d'un petit repas, comme des céréales à grains entiers avec du lait ou du yogourt et des fruits coupés, des graines ou des noix hachées.



## QUESTIONS FRÉQUENTES



### Puis-je manger quoi que ce soit quand j'allaite?

Beaucoup des aliments que vous avez peut-être évités pendant la grossesse peuvent être consommés sans danger après l'accouchement. Mais il est plus sûr de continuer à éviter certaines choses :

- **Évitez de boire de l'alcool** : C'est l'approche la plus sûre et elle est particulièrement importante lorsque votre bébé est très jeune. Son corps se développe très rapidement et ne peut pas bien traiter l'alcool. Un verre occasionnel peut être acceptable, à condition que vous le planifiez. Allaites ou tirez votre lait avant de consommer de l'alcool, puis attendez au moins 2 heures par boisson alcoolisée avant de recommencer à allaiter.
- **Prenez garde à votre consommation de caféine** : Il est sécuritaire d'avoir de la caféine pendant l'allaitement, mais seulement en petites quantités. Si vous consommez trop de caféine, votre bébé peut avoir du mal à dormir. On trouve de la caféine dans le café, le thé (noir, oolong, blanc et vert), les boissons gazeuses (cola), les boissons énergisantes, le chocolat et les herbes telles que le guarana et la yerba mate. Gardez votre consommation de caféine en dessous de 300 mg par jour (deux tasses de café).
- **Choisissez les poissons qui sont faibles en mercure** : Certains types de poissons contiennent du mercure, ce qui peut nuire au développement du cerveau de votre bébé. Pour limiter votre exposition au mercure dans les poissons, suivez les conseils de Santé Canada. Variez les types de poisson que vous mangez et choisissez les poissons qui sont faibles en mercure. Consultez votre gouvernement local, provincial ou territorial pour obtenir des avis sur le poisson local.

### Quelles sont quelques idées de collations saines après l'accouchement?

Des collations saines peuvent vous aider à garder votre énergie. Préparez les collations à l'avance afin de pouvoir les prendre facilement. Voici quelques trucs pour vous aider :

- Gardez des fruits sur le comptoir.
- Coupez plus de légumes lorsque vous cuisinez.
- Demandez à votre famille et à vos amis de faire des muffins ou des barres granola que vous pouvez conserver dans le congélateur.
- Gardez des pois chiches grillés et des noix dans votre sac pour qu'ils soient disponibles quand vous avez faim lors de vos déplacements.

### Que dois-je faire pour perdre le poids gagné pendant la grossesse?

Vous n'avez pas besoin de faire des changements drastiques pour perdre du poids après la naissance de votre bébé. Vous perdrez progressivement du poids avec un mode de vie sain et actif. L'allaitement maternel aide aussi, car votre corps utilise de l'énergie pour produire du lait. Assurez-vous que l'allaitement se déroule bien avant d'essayer de perdre du poids. Décidez avec votre fournisseur de soins de santé d'un objectif sain pour la perte de poids.



# ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'exercice fait partie d'un mode de vie sain. Faites preuve de créativité pour trouver des façons de rester active avec votre nouveau-né.

## FAITS IMPORTANTS

**Commencez lentement et écoutez votre corps pendant l'exercice.**

- Commencez par des exercices simples après la naissance, comme aller faire une promenade avec votre bébé.
- Augmentez lentement l'intensité de vos exercices.
- Si vous avez eu un accouchement normal et sain, vous devriez pouvoir reprendre votre routine d'exercice d'avant la grossesse, peu après la naissance.
- Si vous avez eu des complications ou une césarienne, parlez à votre fournisseur de soins de santé du niveau d'exercice qui est sécuritaire.
- Si vos saignements changent au rouge vif ou devient abondant, c'est un signe de ralentir la prochaine fois.
- Si vous passez de l'urine ou des selles pendant l'exercice, que vous souffrez de douleurs ou que vos saignements augmentent de façon importante, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé.

## MESSAGE CLÉ



Profitez de l'activité physique avec votre bébé à tous les jours. Ceci vous aidera à rester en santé et à vous sentir mieux. Intégrez des activités physiques telles que des promenades dans votre routine.



## L'exercice est sécuritaire et présente de nombreux avantages.

L'exercice régulier est important après la naissance de votre bébé et peut :

- améliorer votre niveau d'énergie
- vous aider à mieux dormir
- soulager le stress
- améliorer votre humeur
- vous aider à perdre du poids

## Visez 150 minutes d'activité physique modérée chaque semaine.

- Commencez par des activités légères comme une promenade avec votre bébé (même 10 minutes par jour aideront).
- Augmentez graduellement à au moins 150 minutes par semaine.
- Prévoyez d'être active au moins 3 jours par semaine.
- Essayez de diviser l'exercice en petites sessions de 10 minutes tout au long de la journée si vous n'avez pas de périodes plus longues pour vous exercer.

## QUESTIONS FRÉQUENTES



### Quand puis-je commencer à faire de l'exercice après avoir eu mon bébé?

Si vous avez eu une grossesse saine et un accouchement vaginal normal, vous pouvez lentement commencer à faire de l'exercice peu après l'accouchement. Si vous avez accouché par césarienne, ou avez eu des complications pendant votre grossesse ou votre accouchement vaginal, parlez à votre fournisseur de soins de santé du moment où il est sécuritaire de commencer à faire de l'exercice.

### L'exercice aura-t-il une incidence sur mon lait maternel?

L'exercice ne devrait pas influencer votre capacité à allaiter. Un exercice modéré n'affectera ni la quantité ni la qualité de votre lait maternel. Si votre bébé ne boit pas bien après que vous avez fait de l'exercice, essayez d'allaiter avant. Cela peut également rendre l'exercice plus confortable en diminuant la taille de vos seins.



## Qu'en est-il des exercices du plancher pelvien?

Les exercices du plancher pelvien, appelés exercices de Kegel, aident à renforcer les muscles du plancher pelvien qui soutiennent votre utérus, votre vessie et vos intestins. Ces muscles contrôlent le passage de l'urine et des selles et soutiennent votre bébé pendant la grossesse. La grossesse et l'accouchement peuvent étirer et affaiblir ces muscles. Cela peut entraîner des problèmes de contrôle de l'urine lorsque vous tousssez, riez ou faites de l'exercice.

Pratiquer des exercices de Kegel dans les premiers jours après la naissance de votre bébé peut aider à améliorer le contrôle de votre vessie. Voici comment commencer :

- Placez-vous dans une position confortable couchée, assise ou debout.
- Détendez-vous les hanches et les fesses.
- Serrez vos muscles du plancher pelvien en faisant semblant d'arrêter l'urine au milieu de la descente.
- Maintenez pendant 5 à 10 secondes et continuez à respirer normalement.
- Détendez-vous pendant 10 secondes.
- Répétez 5 fois jusqu'à ce que cela devienne facile, puis augmentez jusqu'à 10 fois.
- Pratiquez 3 à 5 fois par jour.

Parlez à votre fournisseur de soins de santé de la façon de faire des exercices du plancher pelvien.





## SANTÉ SEXUELLE

Après avoir eu un bébé, les changements physiques et émotionnels peuvent influencer votre vie sexuelle. Avant de recommencer à faire l'amour, assurez-vous d'avoir un plan de contraception.

### FAITS IMPORTANTS

#### **Être physiquement et émotionnellement prêt à avoir des rapports sexuels après l'accouchement peut prendre du temps.**

La plupart des couples reprennent leur vie sexuelle régulière au cours de la première année suivant la naissance de leur bébé. Parlez ouvertement avec votre partenaire de vos préoccupations, de vos sentiments et de vos attentes. Si vous avez des préoccupations, parlez à votre fournisseur de soins de santé. Il peut s'agir d'une discussion difficile, mais il est important d'être ouverte et honnête.

#### **Plusieurs options sont disponibles pour prévenir la grossesse et les infections transmissibles sexuellement (ITS).**

Il est important d'avoir un plan pour prévenir la grossesse si vous ne voulez pas un autre bébé. Il est également important de prévenir les ITS si vous êtes à risque. Discutez de vos options avec votre fournisseur de soins de santé. Les options les plus courantes pour les contraceptifs (contraception) et la prévention des ITS sont les suivantes :

### MESSAGE CLÉ



**Votre rétablissement physique, les changements hormonaux et la fatigue jouent tous un rôle dans votre désir de faire l'amour. Avant de recommencer à avoir des rapports sexuels, décidez d'une méthode de contraception si vous voulez prévenir la grossesse. Vous pouvez tomber enceinte peu après la naissance, même avant d'avoir eu vos règles.**

TYPE DE CONTRACEPTIF OU DE MÉTHODE	DESCRIPTION	CHOSSES À PRENDRE EN COMPTE
<b>Hormonal</b>	<p>Il existe quatre types de contraceptifs hormonaux :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pilule</li> <li>• timbre</li> <li>• anneau</li> <li>• injection</li> </ul> <p>Votre choix de contraceptifs hormonaux et le moment où vous pouvez commencer à le prendre dépendent de si vous allaitez.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• N'empêche pas les ITS</li> </ul>
<b>Barrière</b>	<p>Il peut s'agir de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• condom masculin ou féminin</li> <li>• diaphragme ou cape cervicale</li> <li>• éponge</li> <li>• spermicide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation sécuritaire pendant l'allaitement</li> <li>• Moins efficace que d'autres méthodes pour prévenir la grossesse</li> <li>• Les condoms peuvent aider à prévenir les ITS</li> <li>• Le diaphragme, la cape cervicale, l'éponge et le spermicide ne préviennent pas les ITS</li> </ul>
<b>Dispositif intra-utérin (DIU)</b>	<p>Petit appareil en forme de T qui est inséré dans votre utérus. Il y en a deux types :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• DIU en cuivre (ne contient pas d'hormones)</li> <li>• DIU hormonal (système intra-utérin libérateur de lévonorgestrel — contient de la progestérone)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation sécuritaire pendant l'allaitement</li> <li>• N'empêche pas les ITS</li> </ul>
<b>Stérilisation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Femme : les trompes de Fallope sont nouées, coupées, attachées ou brûlées (occlusion tubale) pour prévenir la grossesse</li> <li>• Homme : les tubes qui transportent du sperme sont attachés, coupés ou scellés (vasectomie)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Généralement une solution permanente à la prévention de la grossesse</li> <li>• N'empêche pas les ITS</li> </ul>
<b>Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)</b>	<p>L'allaitement fait libérer des hormones dans votre corps qui interagissent avec les hormones qui vous font ovuler. Si vous allaitez exclusivement, la méthode de contraception MAMA peut être efficace après l'accouchement, mais seulement si :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• votre bébé a moins de 6 mois</li> <li>• vous allaitez au moins toutes les 4 heures pendant la journée</li> <li>• vous allaitez au moins toutes les 6 heures de nuit</li> <li>• vous n'avez pas eu vos règles depuis l'accouchement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• N'empêche pas les ITS</li> <li>• N'empêche pas toujours la grossesse, car vous pouvez ovuler avant le retour de vos règles</li> </ul>





### **Est-il normal de ne pas vouloir avoir de rapports sexuels après avoir accouché?**

Chaque personne est différente. Certaines personnes veulent reprendre leur vie sexuelle peu après la naissance. Pour d'autres, cela peut prendre plus de temps. Parlez à votre partenaire de vos sentiments et assurez-vous d'être prêt physiquement et émotionnellement.

L'intimité peut vous paraître secondaire lorsque vous êtes épuisée et occupée à prendre soin de votre nouveau bébé, mais elle est importante pour une relation saine. Vous pouvez exprimer votre intimité à votre partenaire en vous caressant, en vous embrassant et en vous tenant. Parlez à votre fournisseur de soins de santé si vous avez des préoccupations au sujet de votre désir sexuel.

### **Quand puis-je recommencer à avoir des relations sexuelles après l'accouchement?**

Votre corps a besoin de temps pour guérir. Attendez que votre saignement s'arrête et que vous ne sentiez pas de douleur quand vous avez des relations. Cela prend généralement 4 à 6 semaines. Il est également important que vous et votre partenaire vous sentiez prêts. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé si vous êtes préoccupé par le moment où vous commencez à avoir des rapports sexuels ou si vous souffrez de douleurs ou d'inconfort pendant vos relations intimes.

### **Puis-je tomber enceinte pendant l'allaitement?**

Oui, vous pouvez tomber enceinte pendant l'allaitement. Il est difficile de prévoir quand vous recommencerez à ovuler. Pendant l'allaitement, il se peut que vous n'ovulez pas pendant des mois, tandis que d'autres commencent beaucoup plus tôt. De nombreux facteurs jouent un rôle lorsque vous commencez à ovuler, notamment :

- l'âge de votre bébé
- combien de fois vous allaitez
- si votre bébé est allaité exclusivement



## **Combien de temps devrais-je attendre avant d'essayer de tomber enceinte à nouveau?**

Cela dépend de votre santé actuelle, des grossesses antérieures et de la façon dont votre bébé est né. Il y a des risques à avoir un autre bébé trop tôt ou à attendre trop longtemps pour tomber enceinte à nouveau.

Si vous avez eu une grossesse en santé et un accouchement vaginal normal, il est préférable d'attendre 18 à 24 mois avant d'essayer de tomber enceinte à nouveau.

Si vous avez accouché par césarienne, pensez à essayer d'avoir une naissance vaginale la prochaine fois. Si vous le faites, il est préférable d'avoir au moins 18 mois entre votre naissance par césarienne et votre prochaine naissance, ce qui réduira le risque de rupture utérine.

Autres éléments à considérer :

- toute condition médicale susceptible d'avoir une influence sur votre grossesse
- toute complication médicale pendant votre grossesse précédente
- votre relation de couple, votre famille et le soutien qui vous entoure
- un besoin antérieur de traitements de fertilité, qui pourrait également être nécessaire dans une grossesse future, peut augmenter le stress, les coûts et le temps nécessaire
- vos finances et votre âge





## SANTÉ MENTALE

La naissance de votre bébé change votre vie. Il est normal de ressentir une gamme d'émotions qui peuvent vous influencer. Soyez consciente de vos sentiments et demandez de l'aide et du soutien lorsque vous en avez besoin.

### FAITS IMPORTANTS

#### **Il est commun de vivre le « baby blues ».**

Il est commun de vivre le « baby blues » quelques jours après l'accouchement. Vous pouvez vous sentir agitée et tendue, triste et larmoyante, ou débordée. C'est une partie normale de l'adaptation à la vie avec un nouveau bébé. Ces sentiments s'améliorent généralement en quelques semaines et disparaissent plus facilement avec du soutien et des soins personnels. Prenez soin de vos besoins émotionnels : faites une pause, demandez un câlin, faites une promenade ou demandez de l'aide.

Vous pouvez ressentir des symptômes plus graves et plus durables au-delà du « baby blues ». Cela pourrait être une dépression post-partum. Les expériences et les symptômes de la dépression post-partum peuvent varier considérablement. Ce que vous ressentez pourrait être assez pénible. Obtenir de l'aide médicale est la chose la plus importante que vous puissiez faire pour vous aider à vous sentir mieux. Si vous ressentez que quelque chose ne va pas et pensez que vous pourriez avoir besoin d'aide, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé dès que possible.

### MESSAGE CLÉ



**Il est normal de ressentir une gamme d'émotions après l'accouchement. Certains sentiments et symptômes peuvent signifier que vous avez besoin d'aide et de soutien. Obtenir de l'aide tôt peut vous aider à vous sentir mieux plus vite.**

## **Vous pouvez ressentir de l'anxiété post-partum.**

Il est naturel de s'inquiéter de votre nouveau-né et de vos nouvelles responsabilités. Vous pouvez ressentir de l'anxiété post-partum. L'anxiété post-partum présente souvent comme une inquiétude intense fréquente ou une peur accablante qui est difficile à contrôler. L'anxiété est une caractéristique commune de la dépression post-partum, mais elle peut aussi être présente seule. Bien que la lutte contre les inquiétudes récurrentes soit l'un des types les plus courants d'anxiété post-partum, certaines personnes peuvent avoir des périodes d'anxiété très élevée ou d'attaques de panique. Certaines personnes ont aussi des pensées intrusives, qui sont des pensées ou des images vraiment difficiles à éliminer. Elles peuvent se produire par elles-mêmes, avec la dépression post-partum, avec des troubles anxieux, ou dans le cadre d'une condition appelée trouble obsessionnel-compulsif qui peut aussi parfois commencer après l'accouchement. Ces conditions peuvent être traitées et votre fournisseur de soins de santé peut vous orienter vers un soutien en fonction de vos symptômes.

## **Les soins personnels sont importants**

Les parents prennent mieux soin de leur nouveau-né quand ils prennent également soin d'eux-mêmes. Mangez bien, prenez assez de repos, prenez des pauses et faites quelque chose d'amusant ou de relaxant. Trouvez un soutien et soulagez le stress en parlant de vos sentiments et de vos préoccupations avec vos amis et votre famille. Parler à d'autres de vos émotions peut vous aider à mieux y répondre, à mieux les traiter et à mieux les régler.



## CONDITIONS DE SANTÉ MENTALE POST-PARTUM

Ce tableau vous aidera à mieux comprendre la dépression post-partum, l'anxiété et d'autres troubles de santé mentale qui peuvent survenir après l'accouchement. Si vous vous inquiétez de ce que vous ressentez ou des symptômes que vous avez, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé. Il existe de nombreux types de traitements et de soutiens disponibles.

CONDITIONS DE SANTÉ MENTALE POST-PARTUM	DESCRIPTION	SYMPTÔMES
<b>Dépression post-partum</b>	<p>La dépression peut commencer avant ou pendant la grossesse ou après l'accouchement. Elle peut :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• commencer peu après l'accouchement ou devenir évident en quelques semaines ou mois</li><li>• se développer après une fausse couche ou une mortinaissance</li><li>• être confondue avec le baby blues au début, mais les signes et les symptômes sont plus intenses, durent plus longtemps et peuvent interférer avec votre vie de tous les jours</li><li>• vous faire vous sentir désespérée, triste et incapable de vous en sortir</li><li>• durer des mois ou plus si elle n'est pas traitée</li><li>• vous rendre confuse, alarmée et stressée par les symptômes que vous ressentez</li></ul>	<p>Vous pouvez :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• avoir l'impression de ne pas être capable de sortir du lit</li><li>• vous sentir triste, sans valeur, anxieuse ou coupable</li><li>• pleurer plus que d'habitude</li><li>• avoir du mal à vous concentrer</li><li>• vous sentir irritable ou engourdie</li><li>• faire l'expérience de changements d'humeur fréquents</li><li>• vous sentir très fatiguée ou agitée</li><li>• dormir plus ou moins que d'habitude</li><li>• manger plus ou moins que d'habitude</li><li>• perdre de l'intérêt pour les choses dont vous vous souciez</li><li>• faire des cauchemars ou avoir des pensées effrayantes</li><li>• avoir des pensées de mort ou de suicide (vouloir s'échapper, souhaiter que vous ne soyez plus en vie, ou penser ou planifier comment vous pourriez mettre fin à votre vie)</li></ul>
<b>Troubles d'anxiété post-partum</b>	<p>L'anxiété post-partum est une inquiétude fréquente et intense ou une peur invalidante. Elle est difficile à contrôler et :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• est souvent liée à votre bébé et à son bien-être</li><li>• peut se produire avec la dépression post-partum, mais peut être vécue seul</li><li>• peut inclure des périodes d'anxiété ou de panique très élevée</li><li>• peut comprendre des pensées ou des images qui sont difficiles à sortir de votre esprit (appelées pensées intrusives)</li></ul> <p>Celles qui souffrent de troubles de la panique, un type de troubles de l'anxiété, subiront des crises d'anxiété plus courtes et intenses qui surviennent de nulle part, et qui les font se sentir assez effrayées.</p>	<p>Vous pouvez :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• vous sentir anxieuse ou tendue</li><li>• vous sentir très fatiguée et irritable</li><li>• avoir du mal à vous concentrer ou à dormir</li><li>• ressentir une inquiétude excessive ou incontrôlable</li></ul>



CONDITIONS DE SANTÉ MENTALE POST-PARTUM	DESCRIPTION	SYMPTÔMES
<b>Trouble obsessionnel-compulsif (TOC)</b>	Le TOC comprend des pensées ou des images troublantes qui sont difficiles à sortir de votre esprit. Ces pensées conduisent parfois à des comportements répétitifs qui peuvent commencer à interférer avec la vie de tous les jours.	<p>Vous pouvez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vous sentir anxieuse ou tendue</li> <li>• avoir du mal à dormir ou à vous concentrer</li> <li>• avoir des pensées ou des images persistantes et intrusives</li> <li>• vérifier, compter ou laver régulièrement des objets</li> </ul>
<b>Syndrome de stress post-traumatique (SSPT)</b>	<p>Le SSPT comprend habituellement une exposition à un traumatisme. Vous pourriez avoir un SSPT préexistant et des symptômes retournent après l'accouchement, ou développer un SSPT lié à votre expérience d'accouchement.</p> <p>Après une expérience difficile, les réactions et les sentiments commencent généralement à s'estomper par eux-mêmes. S'ils ne le font pas ou s'ils nuisent à votre capacité de dormir, de vous attacher à votre bébé ou de profiter de votre expérience post-partum, parlez à votre fournisseur de soins de santé.</p>	<p>Vous pouvez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vous sentir anxieuse ou tendue</li> <li>• avoir du mal à dormir ou à vous concentrer</li> <li>• revivre l'événement traumatisant</li> <li>• avoir des flash-back ou des cauchemars vifs</li> <li>• avoir des humeurs et des pensées négatives</li> <li>• vous sentir nerveuse ou sentir que quelque chose de terrible est sur le point de se produire</li> <li>• vous sentir engourdie ou avoir du mal à ressentir des émotions</li> </ul>
<b>Psychose post-partum</b>	<p>La psychose post-partum est une maladie très grave, mais rare qui a besoin de soins médicaux d'urgence immédiate.</p> <p>Elle peut rapidement empirer et vous mettre vous et d'autres personnes en danger. Si vous ou une personne proche de vous soupçonnez une psychose post-partum, vous ne devriez pas être seule ou avec votre bébé. Allez au service d'urgence de l'hôpital tout de suite.</p>	<p>Se produit habituellement dans les 2 premières semaines après l'accouchement. Vous pouvez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• voir et entendre des choses qui ne sont pas vraiment là</li> <li>• avoir des croyances qui ne sont pas vraies à votre sujet, ou au sujet de votre bébé ou d'autres personnes</li> <li>• avoir de graves changements d'humeur</li> <li>• avoir une mauvaise concentration, faire de l'insomnie et être confuse</li> <li>• vous comporter de manière hyperactive, vous sentir agitée et divaguer (parler rapidement et ne pas avoir de sens)</li> </ul>





### **Quelles sont les causes des troubles de santé mentale post-partum?**

Après la naissance, n'importe qui peut développer des problèmes de santé mentale post-partum. Certaines peuvent être plus vulnérables parce qu'elles sont naturellement sensibles aux changements hormonaux qui surviennent lors de l'accouchement. D'autres peuvent être sensibles au manque de sommeil qui se produit lorsque vous avez un nouveau-né. Pour certains, il n'y a pas de raison ou de déclencheur spécifique pour leur problème de santé mentale.

Vous risquez d'être plus à risque si vous avez :

- des antécédents personnels ou familiaux de problèmes de santé mentale ou de toxicomanie, en particulier de dépression ou de trouble bipolaire
- peu de soutien social, pratique ou émotionnel
- connu un événement stressant majeur (violence domestique, enfant malade ou expérience de naissance traumatique)

Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé si vous pensez que vous pourriez souffrir de symptômes de dépression, d'anxiété, de TOC ou de SSPT. Celui-ci peut vous aider à obtenir le soutien dont vous avez besoin.

### **Comment les maladies mentales sont-elles diagnostiquées?**

Votre fournisseur de soins de santé vous posera des questions sur vos symptômes et fera un examen physique. Il pourrait demander des tests sanguins pour voir s'il y a autre chose qui pourrait causer vos symptômes, comme le faible taux de fer, la thyroïde ou les niveaux de vitamines. Soyez ouverte et honnête avec votre fournisseur de soins de santé sur la façon dont vous vous sentez. Il discutera avec vous des options de traitement et vous aideront à trouver la bonne solution.

### **Comment les troubles mentaux sont-ils traités?**

Pour celles qui présentent des symptômes légers, les avantages d'un plus grand soutien, d'un plus grand sommeil et d'un plus grand temps pour prendre soin d'elles-mêmes peuvent être utiles en soi. Les groupes de soutien post-partum dirigés par des pairs ou par des infirmières en personne ou en ligne peuvent également être utiles pour celles qui présentent des symptômes légers.

Les personnes présentant des symptômes modérés à sévères peuvent bénéficier d'une thérapie psychologique ou d'une consultation avec un professionnel de santé mentale, soit en personne ou en groupe.

Lorsque la thérapie seule n'aide pas ou ne fonctionne pas assez vite, la prochaine étape peut être la médication. Certaines personnes ont peur de prendre des médicaments, surtout si elles allaitent ou planifient une autre grossesse. Pour de nombreux médicaments, les avantages l'emportent sur les risques possibles. Votre fournisseur de soins de santé peut expliquer les risques et les avantages de toutes les options de traitement pour vous aider à prendre la meilleure décision.



## **Avez-vous des pensées suicidaires ou de blesser vous-même, votre bébé ou quelqu'un d'autre?**

- Appelez le 911 si votre vie ou celle de quelqu'un d'autre est en danger.
- Obtenez du soutien d'un centre de crise local — visitez [crisisservicescanada.ca/fr](http://crisisservicescanada.ca/fr) et recherchez des ressources locales.
- Appelez le Service canadien de prévention du suicide au 1-833-456-4566 (24 heures par jour, 7 jours par semaine) ou textez 45645 (de 16 h à 12 h HE).
- Communiquez avec la Ligne d'écoute d'espoir des Premières Nations et des Inuits au 1-855-242-3310 (24 heures par jour, 7 jours par semaine).





---

## CONSOMMATION DE SUBSTANCES

En tant que parent, il est important de réfléchir à la façon dont la consommation d'alcool et d'autres drogues peut affecter votre famille et vous-même. Beaucoup de gens utilisent des substances pour une expérience positive pour se détendre, à des fins médicales ou pour célébrer. Cependant, l'alcool, le tabac (nicotine), le cannabis ou d'autres drogues peuvent avoir des effets négatifs sur la santé.

### FAITS IMPORTANTS

**La consommation de substances par les parents peut entraîner des conséquences négatives et à long terme sur la santé de leur enfant.**

Si vous utilisez des substances, votre enfant pourrait être exposé à un plus grand risque de dommages à mesure qu'il grandit et se développe. Ces dommages peuvent comprendre :

- des problèmes sociaux, émotionnels et comportementaux
- une difficulté à apprendre à l'école
- une plus grande probabilité qu'il consomme des substances lorsqu'il grandit

Les conséquences dépendent du type de substance, du niveau d'exposition et d'autres facteurs de santé.

---

### MESSAGE CLÉ



**La consommation de substances peut nuire à vous, à votre partenaire et à votre nouveau-né. Apprenez à réduire les risques.**

## **L'alcool, la nicotine et le cannabis peuvent être transférés à votre bébé par le lait maternel.**

- Les substances restent dans le corps d'une personne après leur consommation. L'alcool et la nicotine peuvent prendre quelques heures pour quitter votre corps, et le cannabis peut prendre quelques semaines.
- Le temps qu'une substance reste dans votre corps dépend du type de substance, de votre poids, de votre génétique et de la quantité et de la fréquence de son utilisation.
- Il est préférable de ne pas utiliser de substances pendant l'allaitement pour réduire les risques d'exposition de votre bébé.
  - Si vous ne pouvez pas vous arrêter, cherchez des moyens de réduire l'exposition de votre bébé.
  - Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé pour vous aider à réduire ou à arrêter la consommation d'alcool et d'autres drogues pendant l'allaitement.

## **La façon dont vous réagissez aux substances peut changer après avoir eu un bébé.**

Les changements physiques et émotionnels que vous remarquez après avoir ramené votre bébé à la maison peuvent avoir une influence sur la façon dont vous réagissez aux substances, même si vous les avez déjà utilisées.

Les niveaux d'œstrogène peuvent ralentir la façon dont votre corps décompose les substances, ce qui peut vous faire sentir plus ivre ou « gelé », et pour plus longtemps. Un manque de sommeil peut influencer sur la façon dont vous vous sentez après avoir consommé une substance. Les changements dans ce que vous mangez peuvent également avoir une incidence sur la façon dont vous vous sentez après avoir consommé une substance.

## **L'exposition à la fumée secondaire n'est pas saine pour votre bébé.**

La fumée secondaire du tabac est un facteur de risque connu pour le cancer, le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN), la pneumonie, les problèmes respiratoires et les infections auditives. La fumée de cannabis contient beaucoup des mêmes produits chimiques que la fumée de tabac.

Pour réduire ces risques, gardez votre maison sans fumée. Fumez à l'extérieur et gardez votre bébé loin des zones de fumée. Lavez vos mains et retirez tous les vêtements exposés à la fumée avant d'interagir avec votre bébé.

## **L'utilisation de substances pour se soigner ou améliorer votre humeur peut être le signe d'un état de santé mentale.**

Chacun a une expérience différente avec son nouveau bébé. Certains parents peuvent se sentir dépassés et ils peuvent utiliser des substances comme réaction. Si vous êtes inquiète, parlez à une personne en qui vous avez confiance, comme votre fournisseur de soins de santé, un membre de votre famille ou un ami. Partagez vos sentiments et demandez de l'aide pour trouver le bon soutien.

## **Les substances peuvent influencer votre capacité de parents.**

Les interactions positives avec votre bébé aident à tisser des liens. L'alcool et le cannabis peuvent changer votre humeur et influencer la façon dont vous répondez aux besoins de votre enfant. Ils peuvent réduire votre capacité à prêter attention, à prendre des décisions ou à réagir en cas d'urgence. Ils peuvent également vous faire sentir somnolente et fatiguée.

Si vous ou votre partenaire consommez des substances, planifiez ensemble. S'entendre sur le moment et l'endroit appropriés pour utiliser des substances peut aider à s'assurer qu'elles ne touchent pas votre santé ou celle de votre bébé. Assurez-vous qu'au moins un adulte (vous, votre partenaire ou un autre membre de la famille) est sobre et capable de prendre soin de votre bébé et de réagir en cas d'urgence.





### **Puis-je tirer mon lait et le jeter si je veux consommer de l'alcool ou du cannabis pendant l'allaitement?**

Le fait de tirer son lait après avoir bu de l'alcool ou consommé du cannabis et de le jeter par la suite ne diminue pas le risque d'exposition du bébé. Ceci n'est pas un moyen efficace de débarrasser le lait maternel de substances après leur consommation.

Il est plus sûr d'éviter l'alcool si vous allaitez, surtout lorsque votre bébé est très jeune. Un verre occasionnel peut être acceptable, à condition que vous le planifiez. Les risques peuvent être minimisés si vous allaitez ou si vous tirez votre lait pour votre bébé avant de prendre un verre. Attendez au moins 2 heures par boisson avant de recommencer à allaiter.

Il est plus sûr d'éviter de consommer du cannabis tout en allaitant. Il est difficile de savoir quand les bébés peuvent être allaités sans les exposer au cannabis. C'est parce que l'ingrédient actif, le THC, se stocke dans les cellules graisseuses et se libère au fil du temps. En fonction de la fréquence et de la dose de cannabis consommée, on peut trouver des traces de THC dans le lait maternel dans un intervalle de plusieurs jours à plusieurs semaines après la dernière consommation. En plus des risques potentiels pour la santé de votre bébé, les bébés exposés au cannabis par le lait maternel peuvent devenir somnolents et avoir de la difficulté à prendre le sein, ce qui peut affecter la quantité de lait maternel qu'ils absorbent.

Si vous ne pouvez pas arrêter complètement de consommer de l'alcool ou du cannabis, essayez d'en consommer moins et moins souvent. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou cherchez du soutien dans votre communauté si vous avez besoin d'aide.

### **La consommation d'alcool et d'autres drogues par mon partenaire touchera-t-elle le bébé?**

La consommation d'alcool et d'autres drogues par votre partenaire peut avoir une incidence sur votre bien-être, ainsi que le bien-être et la sécurité de votre bébé. Vous serez plus portée à utiliser des substances si votre partenaire en utilise. Il se peut que votre partenaire ne puisse pas assurer la sécurité de votre bébé s'il est sous l'influence de substances. Parlez à votre partenaire de comment aider votre famille à rester en santé et en sécurité. Cela est particulièrement important si vous estimez que votre partenaire a besoin d'aide pour s'attaquer à la toxicomanie.

### **Je veux arrêter de fumer. Où puis-je trouver de l'aide?**

Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé pour obtenir du soutien et des conseils si vous voulez vivre une vie sans fumée. Vous pouvez trouver de l'aide pour cesser de fumer dans la section des ressources de ce guide.

### **Est-ce que vapoter est une alternative plus sûre pour fumer autour de mon bébé?**

Les produits de vapotage peuvent réduire les risques pour les utilisateurs individuels par rapport aux cigarettes, mais même une exposition limitée au cannabis ou à la nicotine de vapotage secondaire peut être nocive pour votre bébé. Si vous utilisez une cigarette électronique ou d'autres appareils de vapotage, utilisez-les à l'extérieur et loin de votre bébé.







---

## VACCINATION

Les vaccins (immunisation) offrent la meilleure protection contre les maladies graves qui peuvent vous rendre très malade ou rendre votre enfant très malade.

### FAITS IMPORTANTS

**Les vaccins fonctionnent avec les défenses naturelles de votre corps pour construire une protection (immunité) contre une maladie.**

Les vaccins aident à :

- vous protéger contre la maladie et la mort possible en raison d'une exposition à un microbe
- réduire et éliminer les maladies qui étaient autrefois courantes au Canada
- réduire le risque d'éclosion de maladie lorsque la plupart des gens d'une communauté ont été vaccinés

**Il se peut que vous ayez besoin de vaccins après la naissance de votre bébé.**

Il est important de s'assurer que votre immunisation est à jour pour réduire vos chances d'obtenir une maladie évitable et de la transmettre à votre bébé.

---

### MESSAGE CLÉ



**Certaines infections peuvent rendre les nouveau-nés très malades. Vous faire vacciner aide à vous protéger et à protéger ceux qui vous entourent, y compris les bébés qui sont trop jeunes pour être entièrement vaccinés. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou au bureau de santé publique local pour savoir quels vaccins sont recommandés pour vous, votre bébé et votre famille.**

## **Votre enfant peut recevoir ses premiers vaccins recommandés à la naissance ou dans les 2 premiers mois.**

La vaccination de votre enfant à temps est importante pour que les vaccins fournissent la meilleure protection possible. Les vaccins courants sont gratuits au Canada. Commencez lorsque votre enfant est jeune et respectez le calendrier établi dans votre province ou territoire.

Votre enfant doit être vacciné contre différents microbes à plusieurs stades de la vie pour être entièrement protégé. Certains vaccins doivent être administrés plus d'une fois pour assurer une protection solide et durable.

## **QUESTIONS FRÉQUENTES**



### **Les vaccins sont-ils sûrs?**

Les vaccins sont sûrs et offrent des avantages importants pour vous et votre bébé. Avant que Santé Canada n'approuve un vaccin, celui-ci est soumis à des tests minutieux pour s'assurer qu'il est sécuritaire. Au Canada, les vaccins sont constamment surveillés pour en assurer la qualité et la sécurité.

### **Est-il sécuritaire d'obtenir un vaccin lorsque j'allaité?**

Oui, si vous allaitez, il est sécuritaire pour vous de recevoir la plupart des vaccins. Il est également sécuritaire pour votre bébé allaité que vous receviez ces vaccins. Il y a des exceptions parmi les vaccins moins courants qui ne devraient généralement pas être donnés si vous allaitez. Ils comprennent les vaccins contre la fièvre jaune et le vaccin de Bacille Calmette-Guerin (BCG) contre la tuberculose.

### **Le lait maternel est-il un substitut à la vaccination de mon enfant?**

Bien que le lait maternel ait de nombreuses qualités qui aident le système immunitaire de votre bébé, il ne remplace pas la vaccination. Il est important de vacciner votre enfant selon le calendrier recommandé par votre province ou territoire, même s'il est allaité.

### **Dois-je me faire vacciner contre la grippe?**

Toute personne âgée de 6 mois et plus devrait se faire vacciner contre la grippe chaque année. Le vaccin contre la grippe est sécuritaire pendant la grossesse et pendant l'allaitement.

Pendant la saison grippale, si vous n'avez pas déjà reçu le vaccin contre la grippe pendant la grossesse, vous devriez l'obtenir dès que possible après la naissance de votre bébé. Cela réduira vos chances de contracter la grippe et de la transmettre à votre bébé. Cela est particulièrement important pour les bébés de moins de 6 mois qui ne peuvent pas recevoir le vaccin contre la grippe et qui sont plus à risque de complications graves s'ils contractent la grippe.

### **Qu'en est-il de la vaccination des personnes qui sont en contact avec mon bébé?**

Tous les membres de votre famille, les visiteurs ou toute personne qui s'occupe de votre bébé (comme les amis, les grands-parents et les aidants naturels) devraient avoir une vaccination à jour.







# PRENDRE SOIN DE VOTRE BÉBÉ

**Au cours des premiers jours et des premières semaines avec votre nouveau-né, vous apprendrez à connaître votre bébé et à savoir comment vous en occuper. Non seulement vous apprendrez à prendre soin de votre bébé, mais vous commencerez aussi à connaître son tempérament. Chaque bébé est unique et il est né avec son tempérament propre.**

Le tempérament de votre bébé est la partie naturelle de leur personnalité. Vous avez peut-être remarqué que certains bébés sont calmes et d'autres pleurent plus, certains sont affectueux tandis que d'autres gigotent plus. Ce sont des différences de tempérament. Vous pouvez commencer à remarquer certains comportements chez votre nouveau-né peu après la naissance. La façon dont vous répondez à ses besoins aidera également à former sa personnalité. Il vous faudra du temps pour apprendre à connaître votre bébé et trouver la meilleure façon de répondre à ses besoins. Lorsque vous répondez à ses besoins de manière aimante et réconfortante, vous apprendrez à connaître leur personnalité unique et à bâtir une base solide pour votre relation.





---

## SOINS AUX NOUVEAU-NÉS

Être un parent pour un nouveau-né peut être difficile et donner le sentiment d'être dépassée. Dans les premiers jours et les premières semaines, favorisez le contact peau à peau avec votre bébé et donnez-lui souvent des câlins. Assurez-vous de répondre à ses besoins de base en le nourrissant, en changeant sa couche et en l'endormant. Si vous rencontrez des difficultés, demandez de l'aide à votre partenaire, à votre famille et à vos amis.

Il y a beaucoup de choses à savoir sur votre nouveau-né. Cette section vous aidera à :

- apprendre comment prendre soin de votre bébé
- découvrir ce à quoi s'attendre avec un nouveau-né
- savoir quand s'inquiéter et quand appeler votre fournisseur de soins de santé

---

**Pour plus de renseignements sur l'alimentation, consultez la section sur l'allaitement à la page 52.**

## HYGIÈNE ET SOINS QUOTIDIENS

S'occuper des soins et de l'hygiène de votre nouveau-né vous aidera à connaître votre bébé et à tisser des liens avec lui. Essayez de lui parler, de chanter, de jouer avec lui et de lui faire des câlins pendant que vous lui donnez un bain ou changez sa couche. Ceci aide à son développement et bâtit également une relation sûre et aimante avec lui.

BESOINS QUOTIDIENS DU NOUVEAU-NÉ	À QUOI S'ATTENDRE	CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE
<b>Sommeil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Votre nouveau-né peut dormir jusqu'à 18 heures par jour.</li> <li>• Les bébés ont tendance à dormir pendant de courtes périodes, environ 3 à 4 heures à la fois.</li> <li>• À mesure qu'il grandit, votre bébé passe moins de temps à dormir chaque jour, mais il dort plus longtemps à la fois.</li> </ul>	<p>Pour aider votre bébé à apprendre à se reconforter et à s'endormir seul :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développez une routine apaisante de coucher, comme un bain et une berceuse. À mesure qu'il vieillit, vous pouvez lui lire un livre.</li> <li>• Développer l'habitude de le placer dans son lit d'enfant, berceau, ou moisie lorsque votre bébé montre des signes de fatigue.</li> <li>• Pendant le coucher et la sieste, placez toujours votre bébé sur son dos pour dormir.</li> </ul>
<b>Changer les couches</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La couche de votre bébé doit être changée régulièrement.</li> <li>• Nettoyez ses organes génitaux (parties privées) à chaque changement de couche.</li> <li>• Assurez-vous que la peau est sèche avant de mettre une couche propre.</li> </ul>	<p>Pour garder la zone propre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• utilisez des lingettes non parfumées ou utilisez une débarbouillette avec de l'eau pour nettoyer l'urine [pour nettoyer les selles (caca), ajoutez du savon lors de l'utilisation d'une débarbouillette]</li> <li>• pour les filles : essuyer de l'avant vers l'arrière et assurez-vous de nettoyer dans les plis</li> <li>• pour le garçon non circoncis : ne pas retirer le prépuce</li> <li>• pour le garçon circoncis : suivez les instructions de soins que votre fournisseur de soins de santé vous donne</li> </ul> <p>Pour nettoyer après une selle (caca) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• changez la couche le plus tôt possible (le caca peut irriter la peau de votre bébé)</li> <li>• vous n'avez pas besoin d'utiliser des crèmes ou des poudres à moins que la peau de votre bébé soit rouge ou irritée</li> <li>• si votre bébé a de la diarrhée, appliquez une crème barrière ou une pâte de zinc pour empêcher l'irritation de la peau</li> </ul> <p>Pour éviter l'érythème fessier :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• changez souvent la couche de votre bébé</li> <li>• utilisez une crème barrière ou une pâte de zinc si sa peau est irritée ou pour prévenir une éruption de la peau s'il a de la diarrhée</li> <li>• donnez à votre bébé un bain si son éruption lui cause de la douleur lorsque vous changez sa couche</li> <li>• laissez votre bébé sans couche pour aider sa peau à guérir</li> </ul>



BESOINS QUOTIDIENS DU NOUVEAU-NÉ	À QUOI S'ATTENDRE	CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE
<b>Bain</b>	<p>Votre bébé n'a pas besoin d'un bain tous les jours. Lavez souvent le visage et les mains de votre bébé et nettoyez ses organes génitaux à chaque changement de couche.</p>	<p>Pour donner un bain à votre bébé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• assurez-vous que la pièce est chaude</li> <li>• ajoutez seulement quelques centimètres d'eau chaude au fond de la baignoire ou du lavabo</li> <li>• tenez fermement votre bébé</li> <li>• utilisez du savon si vous le souhaitez, mais ce n'est pas nécessaire</li> <li>• utilisez de l'eau fraîche et propre pour laver le visage, les yeux, les oreilles, le nez et la bouche</li> <li>• nettoyez les organes génitaux féminins (parties privées) de l'avant vers l'arrière et assurez-vous de nettoyer les plis</li> <li>• lavez doucement les organes génitaux masculins (pour les garçons non circoncis, ne retirez pas le prépuce)</li> <li>• séchez complètement la peau de votre bébé</li> </ul> <p>Ne laissez jamais votre bébé seul pendant un bain. Un bébé peut facilement se noyer dans très peu d'eau. Si vous devez quitter la pièce, emmenez votre bébé avec vous.</p>
<b>Soins du cordon ombilical</b>	<p>Le cordon ombilical de votre bébé s'asséchera graduellement et tombera d'une à 3 semaines après la naissance.</p> <p>Au début, le cordon sera jaune pâle. Il tournera lentement au brun foncé avant de tomber.</p> <p>Il peut y avoir une petite quantité de saignement quand il tombe.</p>	<p>Pour prendre soin du cordon ombilical de votre bébé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• c'est correct s'il est mouillé pendant le bain</li> <li>• séchez doucement le cordon après le bain pour le garder sec</li> <li>• ne couvrez pas le cordon ombilical ou n'y appliquez rien</li> <li>• pliez le haut de la couche vers le bas pour permettre au cordon ombilical d'être exposé à l'air et de sécher</li> </ul> <p>Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé si votre bébé fait de la fièvre ou si son cordon ombilical montre des signes d'infection, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rougeur</li> <li>• enflure</li> <li>• pus jaune ou vert</li> <li>• écoulement qui sent mauvais</li> <li>• saignement important</li> </ul>
<b>Soins des ongles</b>	<p>Pendant la première semaine de vie, la peau de votre bébé est attachée à ses ongles. Attendez que votre bébé ait au moins 1 semaine avant de couper ses ongles.</p> <p>En attendant, votre bébé peut porter des mitaines souples pour protéger son visage des égratignures.</p>	<p>Pour couper les ongles de votre bébé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• utilisez une lime à ongles ou des ciseaux pour bébé pour couper doucement les ongles</li> <li>• suivez la courbe naturelle des doigts lors de la coupe</li> <li>• découper les ongles d'orteils en une ligne droite</li> <li>• si votre bébé n'aime pas se faire couper les ongles, essayez de le faire après un bain ou quand il dort</li> </ul>



## CHANGEMENTS DANS VOTRE BÉBÉ

Dans les premiers jours suivant la naissance, vous remarquerez que votre bébé change rapidement. Bien que tout se passe normalement bien, il est important d'être aux aguets quand les choses ne semblent pas bien aller. Faites toujours confiance à votre instinct. En tant que parent, vous apprendrez ce qui est normal pour votre bébé et quand il est temps d'appeler votre fournisseur de soins de santé ou d'aller à l'hôpital.

CHANGEMENTS CHEZ VOTRE BÉBÉ	QU'EST-CE QUI EST NORMAL ET QUE PUIS-JE FAIRE?	QUAND DOIS-JE COMMUNIQUER AVEC MON FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ?
<p><b>Peau</b></p>	<p>La couleur saine de la peau d'un bébé peut varier selon son origine ethnique et sa race. Une couleur saine signifie que votre bébé respire bien et obtient la bonne quantité d'oxygène (la peau peut apparaître rouge et tachetée quand il pleure).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ses pieds peuvent paraître légèrement bleus dans les premiers jours.</li> <li>• Il est normal pour les bébés d'avoir des boutons en raison de l'huile sur le visage (ne les éclatez pas; ils partiront d'eux-mêmes).</li> <li>• Votre bébé peut avoir des taches de naissance.</li> </ul> <p>La jaunisse est commune chez les nouveau-nés (la peau et le blanc de ses yeux peuvent être légèrement jaunes). La jaunisse peut être difficile à voir, surtout si votre bébé a une peau plus foncée. La jaunisse commence souvent dans les premières semaines, et disparaît généralement en quelques jours en offrant plus souvent à boire à votre bébé.</p>	<p>Communiquez avec votre professionnel de la santé si :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• votre bébé ne mange pas bien et semble plus endormi</li> <li>• vous avez des préoccupations au sujet de la jaunisse de votre bébé, de la couleur de sa peau ou de ses yeux</li> <li>• vous avez des préoccupations au sujet d'une tache de naissance de votre bébé</li> </ul> <p><b>Appelez le 911</b> si le visage et le corps de votre bébé sont gris ou bleu.</p>
<p><b>Tête</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les os de votre nouveau-né ne sont pas encore fusionnés, il aura donc des zones molles à l'avant et à l'arrière de la tête.</li> <li>• La tête et le cou de votre bébé sont très délicats.</li> <li>• La tête de votre bébé peut avoir une forme étrange en sortant du canal de naissance (elle sera plus arrondie au bout de quelques semaines).</li> <li>• La calotte séborrhéique est une croûte jaune sèche qui se forme sur le cuir chevelu de votre bébé (elle est très commune et part habituellement d'elle-même).             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour prévenir la calotte séborrhéique, rincez bien la tête de votre bébé au moment du bain et brossez délicatement ses cheveux et sa tête tous les jours.</li> <li>- Pour traiter la calotte séborrhéique, vous pouvez appliquer une petite quantité d'huile pour bébé ou d'huile végétale sur la tête de votre bébé et l'y laisser pendant une heure. Lavez ensuite les cheveux de votre bébé avec du shampoing pour bébé et une brosse.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Communiquez avec votre professionnel de la santé si :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la calotte séborrhéique de votre bébé ne part pas</li> <li>• vous avez des préoccupations au sujet de la forme de la tête de votre bébé</li> </ul>



CHANGEMENTS CHEZ VOTRE BÉBÉ	QU'EST-CE QUI EST NORMAL ET QUE PUIS-JE FAIRE?	QUAND DOIS-JE COMMUNIQUER AVEC MON FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ?
<b>Éternuements</b>	Les bébés éternuent pour se dégager le nez. Il est normal que votre bébé éternue plusieurs fois par jour.	Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé si votre bébé éternue et présente d'autres symptômes tels qu'un écoulement nasal, une fièvre ou une toux.
<b>Respiration</b>	<p>Il est normal que la respiration de votre bébé soit irrégulière. Il peut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• respirer rapidement, puis arrêter</li> <li>• prendre des pauses jusqu'à 10 secondes entre les respirations</li> <li>• prendre 30 à 60 respirations par minute</li> </ul>	<p>Communiquez immédiatement avec votre fournisseur de soins de santé si :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vous vous inquiétez de la respiration de votre bébé</li> </ul> <p>Les signes de troubles respiratoires d'un bébé peuvent inclure :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• essoufflement</li> <li>• dilatation des narines à l'inspiration</li> <li>• respiration sifflante</li> <li>• halètement</li> <li>• respiration forte et rapide</li> <li>• la peau est aspirée entre les côtes lorsqu'il inspire</li> </ul> <p><b>Appelez le 911</b> si vous pensez que votre bébé a besoin de soins médicaux immédiats.</p>
<b>Bouche</b>	<p>Il est normal qu'un bébé ait une bouche rose et humide.</p> <p>Certains bébés font une infection dans leur bouche appelée muguet buccal. Le muguet buccal se produit lorsque la quantité de levure qui se trouve normalement sur le corps augmente. Le muguet buccal :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• est très commun</li> <li>• provoque des taches blanches dans la bouche de votre bébé qui ne disparaissent pas lorsque vous les frottez doucement avec votre doigt</li> <li>• peut donner à votre bébé de l'érythème fessier rouge</li> </ul> <p>Si votre fournisseur de soins de santé diagnostique le muguet buccal chez votre bébé, vous pouvez aider à prévenir la réinfection. Nettoyez soigneusement tous les objets qui ont été en contact avec la bouche de votre bébé, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sucettes</li> <li>• tétines</li> <li>• bouteilles</li> <li>• équipement</li> <li>• jouets</li> </ul>	<p>Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé si vous pensez que votre bébé présente des symptômes du muguet buccal.</p> <p>Si vous allaitez, vous aurez également besoin d'un traitement. Le muguet buccal peut vous être transmis.</p>



CHANGEMENTS CHEZ VOTRE BÉBÉ	QU'EST-CE QUI EST NORMAL ET QUE PUIS-JE FAIRE?	QUAND DOIS-JE COMMUNIQUER AVEC MON FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ?
<p><b>Température corporelle (fièvre)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il est plus facile de vérifier la température de votre bébé sous son bras, mais cette méthode n'est pas toujours exacte. Utilisation de cette méthode : <ul style="list-style-type: none"> <li>une température normale est de 36,5 °C à 37,5 °C (97,7 °F à 99,5 °F)</li> <li>une fièvre est de 37,6 °C (99,6 °F) ou plus</li> </ul> </li> <li>Une température rectale est plus précise, mais n'utilisez cette méthode que si votre fournisseur de soins vous l'a enseignée. Utilisation de cette méthode : <ul style="list-style-type: none"> <li>une température normale est de 36,6 °C à 37,9 °C (97,9 °F à 100,2 °F)</li> <li>une fièvre est de 38,0 °C (100,4 °F) ou plus</li> </ul> </li> <li>Pour détecter la fièvre chez votre nouveau-né, n'utilisez pas de thermomètres pour le front, l'oreille ou sous forme de sucette</li> <li>Attention aux autres signes de fièvre : <ul style="list-style-type: none"> <li>dos ou cou chaud</li> <li>somnolence</li> <li>visage rouge et pâle</li> <li>transpiration</li> <li>bébé boit moins</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Si votre bébé a de la fièvre :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Offrez-lui souvent à boire pour diminuer les risques de déshydratation.</li> <li>Pour le garder plus au frais, mettez à votre bébé des vêtements légers permettant la circulation de l'air.</li> </ul>	<p>Si votre bébé a moins de 3 mois et fait de la fièvre, communiquez immédiatement avec votre fournisseur de soins de santé ou visitez le service d'urgence.</p> <p>Si votre bébé a plus de 3 mois et fait de la fièvre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>surveillez de près les autres signes de maladie</li> <li>appelez pour savoir si votre bébé doit être vu par son fournisseur de soins de santé</li> </ul>
<p><b>Régurgitation</b></p>	<p>Il est normal que les bébés régurgitent une petite quantité de lait lorsqu'ils passent un rot ou sont déplacés. Cela se produit parce que l'estomac et la valve qui empêche le lait de remonter ne sont pas complètement développés.</p> <p><b>Régurgitation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>diminue généralement après les 6 premiers mois</li> <li>s'arrête souvent autour de 12 mois</li> <li>peut être causé par certaines conditions médicales comme les allergies alimentaires et l'intolérance au lactose</li> </ul> <p><b>Pour aider à réduire la régurgitation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>gardez la tête de votre bébé légèrement surélevée lorsque vous le nourrissez</li> <li>faites passer un rot à votre bébé pendant et après chaque tétée</li> <li>évités de déplacer votre bébé pendant une courte période après que vous l'avez nourri</li> </ul>	<p>Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé si votre bébé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a des vomissements projectiles (vomissements forts) souvent</li> <li>régurgite du lait qui a des traces de sang</li> <li>s'étouffe ou a des haut-le-cœur lorsqu'il régurgite</li> <li>a des régurgitations qui vous préoccupent</li> </ul>



CHANGEMENTS CHEZ VOTRE BÉBÉ	QU'EST-CE QUI EST NORMAL ET QUE PUIS-JE FAIRE?	QUAND DOIS-JE COMMUNIQUER AVEC MON FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ?
<p><b>Pleurs</b></p>	<p>Pleurer est normal et est l'une des façons dont votre bébé s'exprime. Les bébés pleurent quand ils :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ont faim</li> <li>• ont une couche sale</li> <li>• ont chaud ou froid</li> <li>• ont besoin d'affection</li> <li>• se sentent inconfortables</li> <li>• s'ennuient</li> <li>• ressentent de la douleur</li> </ul> <p>Portez attention lorsque votre bébé pleure, pour vous assurer qu'il ne pleure pas trop longtemps.</p> <p>Lorsque votre bébé pleure, vous pouvez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• changer sa couche</li> <li>• le nourrir</li> <li>• le prendre sur votre poitrine</li> <li>• lui chanter ou fredonner une berceuse</li> <li>• toucher sa peau pour sentir s'il est trop chaud ou froid</li> <li>• le bercer doucement dans vos bras</li> </ul> <p>Si ces conseils ne calment pas votre bébé, essayez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de créer un bruit de fond apaisant en faisant fonctionner la balayeuse ou la sècheuse</li> <li>• de le placer dans une balançoire pour bébé</li> <li>• de l'emmener pour une promenade dans la poussette ou pour une courte promenade en voiture</li> </ul>	<p>Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé si votre bébé est inconsolable et présente d'autres symptômes qui vous inquiètent.</p>
<p><b>Parties génitales (parties privées)</b></p>	<p><b>Fille</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les organes génitaux peuvent sembler gonflés dans les premiers jours.</li> <li>• Le vagin peut produire quelques gouttes de sang dans les premiers jours (causées par le transfert d'hormones entre vous et votre bébé pendant l'accouchement).</li> </ul> <p><b>Garçon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pénis non circoncis — ne pas retirer le prépuce.</li> <li>• Pénis circoncis — suivez les instructions de soins que votre fournisseur de soins de santé vous donne.</li> </ul>	<p>Communiquez avec votre professionnel de la santé si :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vous craignez que quelque chose ne semble pas bien aller</li> <li>• une circoncision montre des signes de saignement ou d'infection, comme : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rougeur</li> <li>▪ enflure</li> <li>▪ écoulement vert, qui sent mauvais</li> <li>▪ de la fièvre</li> </ul> </li> </ul>



CHANGEMENTS CHEZ VOTRE BÉBÉ	QU'EST-CE QUI EST NORMAL ET QUE PUIS-JE FAIRE?	QUAND DOIS-JE COMMUNIQUER AVEC MON FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ?
<p><b>Selles (caca)</b></p>	<p><b>Dans les premiers jours après la naissance :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les selles (caca) de votre bébé seront épaisses et noires ou vertes foncées (c'est ce qu'on appelle le méconium).</li> <li>• Votre bébé devrait avoir des selles au moins une fois par jour.</li> </ul> <p><b>Après les premiers jours :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les selles de votre bébé deviendront plus liquides et passeront au jaune, vert ou brun.</li> <li>• Votre bébé devrait avoir des selles 2 à 3 fois par jour.</li> </ul> <p><b>Après environ 5 jours :</b></p> <p>L'apparence des selles de votre bébé dépend de s'il est nourri au sein ou au lait maternisé.</p> <p><b>Si vous allaitez :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les selles de votre bébé seront jaune doré, molles, liquide, grumeleux ou aura l'air d'avoir des graines dedans.</li> <li>• Dans les premières semaines, votre bébé aura 3 petites selles ou 1 grosse selle par jour.</li> <li>• Après 1 mois, votre bébé pourrait avoir une selle tous les quelques jours et jusqu'à une fois par semaine.</li> </ul> <p><b>Si vous utilisez de la préparation pour nourrissons :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les selles de votre bébé seront de jaune pâle à brun pâle, claires ou épaisses.</li> <li>• Au cours des premières semaines, votre bébé aura 1 à 2 selles par jour.</li> <li>• Après 1 mois, votre bébé aura une selle une fois par jour ou aux deux jours.</li> </ul> <p>Les selles peuvent irriter la peau de votre bébé et provoquer une éruption de la peau. Changez la couche de votre bébé dès qu'il fait caca. Si la peau de votre bébé est irritée, essayez une crème barrière ou une pâte de zinc pendant le changement de couche.</p>	<p>Communiquez avec votre professionnel de la santé si :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les selles de votre bébé sont noires après les premiers jours</li> <li>• les selles de votre bébé sont rouges, grises, blanches ou beiges</li> <li>• vous craignez que votre bébé soit constipé (difficulté à faire caca)</li> </ul>
<p><b>Hoquet</b></p>	<p>Il est normal que votre bébé ait le hoquet. Il se produit souvent après avoir mangé et s'en va de lui-même.</p> <p>Si vous voulez calmer le hoquet de votre bébé, essayez de le nourrir.</p>	<p>Le hoquet s'arrêtera tout seul. Il n'est pas nécessaire de s'inquiéter ou de communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.</p>



CHANGEMENTS CHEZ VOTRE BÉBÉ	QU'EST-CE QUI EST NORMAL ET QUE PUIS-JE FAIRE?	QUAND DOIS-JE COMMUNIQUER AVEC MON FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ?
<p><b>Urine (pipi)</b></p>	<p>L'urine (pipi) de votre bébé devrait être jaune pâle. La quantité d'urine de votre bébé changera au cours des premiers jours. Voici une idée de ce à quoi vous pouvez vous attendre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jour 1 : 1 couche humide</li> <li>• jour 2 : 2 couches humides</li> <li>• jour 3 : 3 couches humides</li> <li>• jour 4 : 4 couches humides</li> <li>• jours 5 à 7 : 5 couches humides</li> <li>• après 7 jours : 6 couches humides</li> </ul> <p>Il est normal de trouver des cristaux orange dans l'urine de votre bébé ou que leur urine ait l'air rose dans les 2 à 3 premiers jours suivant la naissance. Assurez-vous que votre bébé se nourrit suffisamment. Cela devrait s'arrêter tout seul.</p> <p>Si vous utilisez du lait maternisé pour nourrir votre bébé, suivez les instructions et utilisez la quantité d'eau appropriée.</p>	<p>Communiquez avec votre professionnel de la santé si :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vous voyez encore des cristaux orange ou de l'urine rose dans la couche humide de votre bébé quelques jours après la naissance (ce qui pourrait être un signe de déshydratation)</li> <li>• vous vous inquiétez du nombre de couches humides</li> </ul>



## QUAND COMMUNIQUER AVEC UN FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ OU DEMANDER DES SOINS D'URGENCE

Il n'est pas toujours facile de connaître la différence entre une urgence et un problème de santé de routine. Fiez-vous à votre instinct.

### Consultez votre fournisseur de soins de santé si votre bébé présente l'un des symptômes suivants :

- vomit de façon projectile fréquemment
- ne boit pas beaucoup et est inhabituellement endormi (difficile à réveiller)
- a une peau pâle ou grise
- a moins de 3 mois et fait de la fièvre :
  - température rectale de 38 °C ou plus
  - température sous le bras de 37,6 °C ou plus
- respire rapidement, même lorsqu'il est calme et ne pleure pas (plus de 60 respirations par minute)
- fait un effort supplémentaire pour respirer, et a une ou plusieurs des caractéristiques suivantes :
  - essoufflement
  - dilatation des narines en inspirant
  - la peau entre les côtes s'étire lorsqu'il inspire
  - respiration sifflante
  - halètement
- est irritable et pleure tout le temps (vous ne pouvez pas les consoler)
- réagit peu aux interactions lorsqu'il est éveillé
- n'a pas fait pipi en 24 heures
- a des cristaux orange dans sa couche et il a plus de 3 jours



## Appelez le 911 si votre bébé :

- peut avoir ingéré (avalé) du poison, de l'alcool, des médicaments ou des drogues
- a du mal à respirer ou à avaler
- est en train de s'étouffer
- est bleu pâle, gris ou a un visage ou des lèvres très pâles
- a la langue, la bouche ou la gorge enflée
- a une voix ou un cri rauque
- s'est évanoui ou est inconscient
- ne réagit pas aux interactions lorsqu'il est éveillé

Ceci n'est pas une liste complète. En cas de doute, consultez votre fournisseur de soins de santé ou demandez des soins médicaux d'urgence.







---

## ALLAITEMENT

Le lait maternel est le meilleur aliment pour votre bébé. L'allaitement donne à votre bébé les nutriments et les calories dont il a besoin pour grandir. Cela aide également à développer une relation aimante et sûre entre vous et votre bébé.

### FAITS IMPORTANTS

#### **L'allaitement est important pour la santé de votre bébé.**

Le lait maternel est le meilleur aliment pour la croissance et le développement de votre bébé. Vous le produisez spécifiquement pour votre bébé. Il est le seul aliment ou liquide dont votre bébé a besoin pour les 6 premiers mois de sa vie. À mesure que votre bébé grandit, votre lait maternel changera pour répondre à ses besoins.

L'allaitement contribue à réduire le risque de diarrhée, d'infections des oreilles ou des poumons, de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) ou de surpoids chez le bébé lorsqu'il est plus âgé. C'est une excellente façon de vous donner un contact régulier peau à peau pour soutenir votre lien avec votre bébé.

---

### MESSAGE CLÉ



**L'allaitement est le meilleur moyen pour nourrir votre bébé. Le lait maternel aide votre bébé à développer son système immunitaire, encourage sa croissance et son développement globaux. Cela vous offre également des avantages pour la santé.**

## L'allaitement est également bon pour votre santé.

L'allaitement vous offre également des avantages pour la santé. Cela :

- encourage votre utérus à revenir à sa taille habituelle en déclenchant des contractions douces dans les premiers jours après la naissance
- aide votre corps à retrouver sa forme plus tôt et de manière naturelle en raison de l'énergie utilisée pour produire du lait maternel
- peut prévenir certaines maladies comme le cancer du sein et de l'ovaire, le diabète et les maladies cardiovasculaires
- retarde le retour de votre cycle menstruel (si vous allaitez exclusivement)

## L'allaitement est pratique.

Le lait maternel est toujours frais et à la bonne température. Il est prêt pour votre bébé dès qu'il a faim. Il n'est pas nécessaire de le chauffer, de faire bouillir l'eau ou de stériliser les bouteilles. Comme le lait maternel est toujours avec vous, il est plus facile de faire des activités et des courses avec votre bébé.

## Votre bébé vous donnera des signes quand il a faim.

Vous apprendrez les signes de faim de votre bébé dans les premières semaines. Essayez de reconnaître les signes de faim avant qu'il commence à pleurer. Ces signes comprennent :

- claquement de langue ou bruit avec les lèvres
- mouvements de bouche qui imitent l'allaitement
- mains dans la bouche

## Il y a des façons de soulager l'inconfort dans vos seins.

Vos mamelons peuvent devenir sensibles au cours des premières semaines d'allaitement. Essayez d'exprimer (faire sortir) quelques gouttes de lait à la fin de chaque tétée et appliquez-les doucement sur vos mamelons. Cela peut être apaisant et agit comme une barrière de protection naturelle.

Si vos seins deviennent gonflés, appliquez des compresses chaudes juste avant d'allaiter votre bébé. Cela adoucit le tissu mammaire, aide à libérer le lait et facilite la prise de sein de votre bébé. Si vos seins continuent d'être gonflés entre les tétées, appliquez des compresses froides pendant 10 à 15 minutes toutes les deux heures.

## Il y a des ressources pour aider à l'allaitement.

Apprendre à allaiter demande du temps et de la patience. C'est une compétence que vous et votre bébé apprendrez ensemble. Avant de vous décourager, demandez de l'aide! Il y a beaucoup de gens et de ressources pour vous soutenir :

- famille et amies qui ont allaité
- fournisseurs de soins de santé comme les infirmières, les médecins et les sages-femmes
- consultants ou entraîneurs en allaitement
- groupes de soutien, y compris la Ligue La Leche ou autres, disponibles par l'intermédiaire de votre unité de santé publique locale



## Le partage informel du lait maternel n'est pas recommandé.

Vous pouvez être incapable ou choisir de ne pas allaiter. L'alternative la plus courante au lait maternel est la préparation pour nourrissons commerciale. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé pour trouver le lait maternisé le mieux adapté à votre bébé et pour apprendre comment le préparer, l'entreposer et l'utiliser en toute sécurité.

Il est possible que vous soyez mise au courant de façons informelles dont les gens partagent du lait maternel non traité (en ligne ou de quelqu'un que vous connaissez). Il n'est pas recommandé comme moyen sûr de nourrir votre bébé. Le lait maternel non traité peut constituer un risque sérieux pour la sécurité de votre bébé. Le lait pourrait être contaminé par des bactéries ou un virus comme le VIH. La seule façon d'obtenir du lait maternel de qualité supérieure et sécuritaire est d'avoir une banque de lait qui respecte les lignes directrices de la Human Milk Bank Association of North America.

## QUESTIONS FRÉQUENTES



### Comment puis-je savoir si mon bébé reçoit assez de lait?

Votre bébé grandira rapidement dans les premiers mois. Pendant les poussées de croissance, il y aura des jours où votre bébé aura très faim et se nourrira plus souvent. Votre lait maternel changera et augmentera pour répondre aux besoins de votre bébé. Plus vous allaitez, plus votre corps produira de lait.

Surveillez les signes qui vous indiquent quand votre bébé a faim et quand il en a assez. Certains bébés préfèrent de nombreuses petites tétées, tandis que d'autres préfèrent des périodes plus longues et moins nombreuses. Essayez de ne pas précipiter les choses. Prenez votre temps.

Deux signes indiquent que votre bébé se nourrit bien :

- au sixième jour suivant la naissance, votre bébé a six couches humides ou plus en 24 heures et des mouvements intestinaux réguliers
- votre bébé prend du poids (beaucoup de bébés perdent un peu de poids au cours des premiers jours et le reprennent lorsqu'ils ont environ 2 semaines)

### Dois-je donner de l'eau à mon bébé s'il est allaité?

Si vous allaitez, vous n'avez pas besoin de donner de l'eau à votre bébé. Votre lait maternel est parfaitement adapté aux besoins de votre bébé. Sa consistance est plus liquide au début de l'allaitement pour hydrater et étancher la soif de votre bébé. Il devient progressivement plus crémeux et plus riche en nutriments, à mesure que l'allaitement se poursuit.



## **Comment puis-je maintenir ma production de lait si je dois arrêter temporairement d'allaiter?**

Si vous avez besoin d'arrêter d'allaiter pendant une courte période, vous pouvez exprimer votre lait à intervalles réguliers. Vous pouvez le faire à la main ou en utilisant un tire-lait manuel ou électrique. Essayez de suivre votre horaire habituel d'allaitement. Cela aide votre corps à continuer à produire du lait comme à la normale.

Vous pouvez conserver votre lait maternel dans le réfrigérateur ou le congélateur pour plus tard, à moins que votre fournisseur de soins de santé vous ait dit de le jeter. Faites-le chauffer doucement dans un contenant d'eau chaude lorsqu'il est temps de nourrir votre bébé. Assurez-vous de vérifier la température du lait sur votre poignet avant de le lui donner. Assurez-vous qu'il soit tiède et pas trop chaud.

## **Dois-je donner de la vitamine D à mon bébé?**

Pendant que vous allaitez, vous devriez donner à votre bébé un supplément de 10 mcg (400 UI) de vitamine D liquide chaque jour. Vous pouvez trouver des gouttes liquides spécifiquement formulées pour les bébés dans la plupart des pharmacies. Si vous n'allaites pas, votre bébé n'a pas besoin d'un supplément de vitamine D puisque le lait maternisé contient de la vitamine D.





---

## CROISSANCE ET DÉVELOPPEMENT

Les premiers mois de la vie de votre bébé apportent de nouvelles étapes passionnantes. Il y a des façons d'aider votre bébé à grandir et à apprendre.

### FAITS IMPORTANTS

**Les premières expériences de votre bébé aident à façonner la façon dont son cerveau se développe et influence sa santé tout au long de sa vie.**

Les bébés changent plus dans les premiers mois de leur vie qu'à tout autre moment. Il est important de connaître et de rechercher les étapes de croissance de votre bébé pour comprendre son développement et son comportement.

### Chaque bébé est unique.

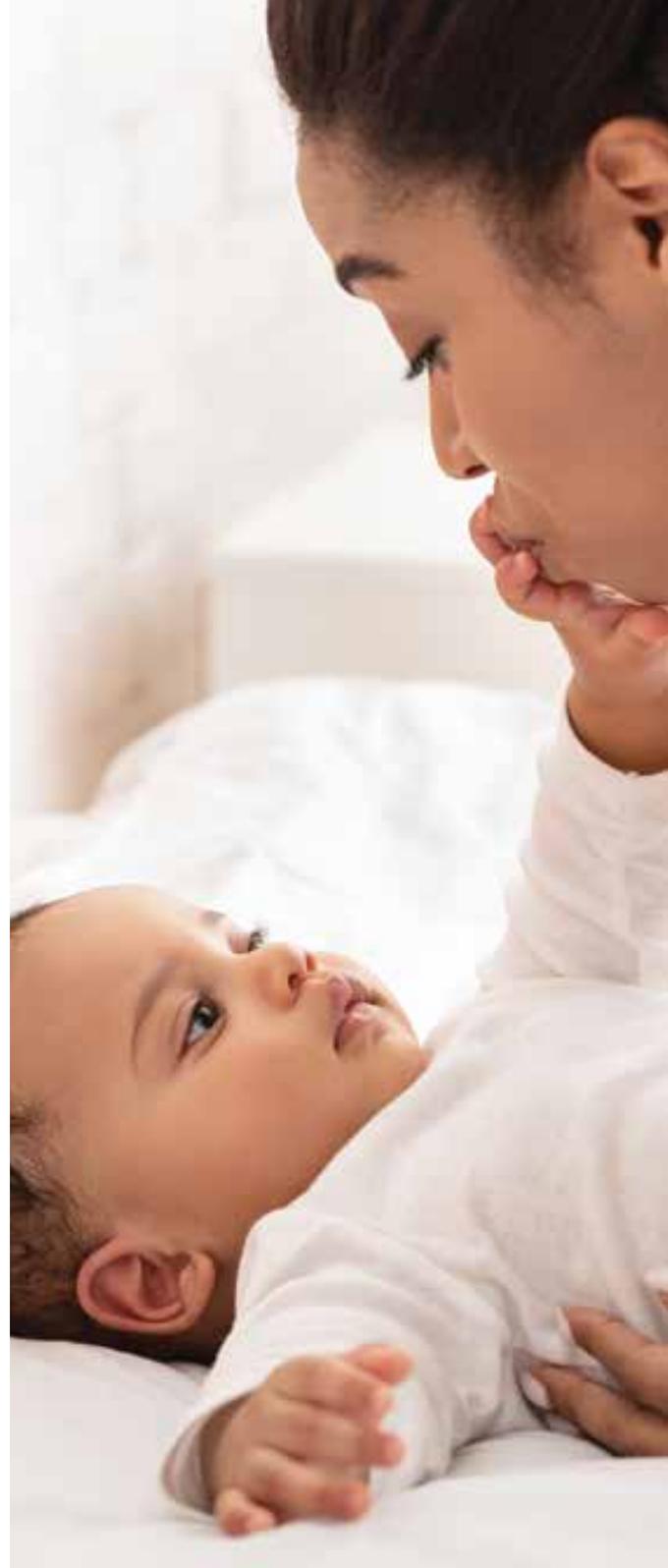
Les bébés apprennent et se développent à leur rythme. Ils sont souvent en avance dans certaines compétences et en retard dans d'autres. Parlez à votre fournisseur de soins de santé si vous êtes préoccupé par la croissance ou le développement de votre bébé.

---

## MESSAGE CLÉ



**Aidez votre bébé à apprendre et à se développer en le câlinant, en l'embrassant et en les tenant peau à peau. Souriez et faites un contact visuel, parlez, lisez et chantez avec lui. Jouez avec votre bébé. Apprenez à comprendre leurs signaux quand il a faim et comment l'apaiser quand il a faim ou quand il pleure.**



## Les principaux domaines du développement d'un bébé sont les suivants : cognitif (cerveau), physique, communication et émotionnel (social).

Il est important de connaître les étapes de développement et ce que vous pouvez faire pour aider votre bébé à les atteindre.

### LES ÉTAPES DU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE BÉBÉ

Ce tableau vous aidera à comprendre ce que font la plupart des bébés vers 2, 4 et 6 mois. Si vous avez des préoccupations au sujet des étapes de développement que votre bébé devrait atteindre à un âge donné, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

DÉVELOPPEMENT DU BÉBÉ	CE QUE LA PLUPART DES BÉBÉS FONT À CET ÂGE ET À CE STADE		
	2 MOIS	4 MOIS	6 MOIS
<b>Cognitif (cerveau)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regarde votre visage</li> <li>• Commence à suivre les objets avec les yeux</li> <li>• Reconnaît les voix</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tend le bras pour prendre les objets d'une main</li> <li>• Suit le déplacement des objets d'un côté à l'autre avec les yeux</li> <li>• Reconnaît les personnes à distance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apporte des objets à la bouche</li> <li>• Commence à passer les objets d'une main à l'autre</li> <li>• Essaie d'obtenir des objets hors de portée</li> </ul>
<b>Physique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lève la tête</li> <li>• Commence à pousser sur les bras lorsqu'il est allongé sur le ventre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tient la tête sans soutien</li> <li>• Essaie de soutenir son corps en poussant les pieds sur les surfaces</li> <li>• Peut rouler du ventre au dos</li> <li>• Met les mains dans la bouche</li> <li>• Pousse sur les coudes lorsqu'il est allongé sur le ventre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Commence à s'asseoir sans soutien</li> <li>• Soutient le poids sur les jambes et commence à rebondir</li> <li>• Se déplace du ventre au dos et du dos au ventre</li> <li>• Pousse vers le haut sur les mains et les genoux (position de marche à quatre pattes), se balance d'avant en arrière</li> </ul>
<b>Communication</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gazouille et fait des bruits de gargouillement</li> <li>• Tourne la tête vers les sons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Commence à babiller</li> <li>• Commence à copier des sons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Répond à son nom</li> <li>• Commence à babiller des sons de deux lettres — ah, eh et oh</li> <li>• Peut bavarder avec des sons de consonnes — m et b</li> </ul>
<b>Social et émotionnel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Commence à sourire</li> <li>• Essaie de regarder les gens</li> <li>• Commence à se calmer ou à s'apaiser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sourit aux gens</li> <li>• Aime jouer avec les gens au lieu de jouets</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aime jouer avec les autres</li> <li>• Aime regarder sa réflexion</li> </ul>



## CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE AVEC VOTRE BÉBÉ

2 MOIS	4 MOIS	6 MOIS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tenir et câliner votre bébé</li><li>• Parler, chanter et lire avec lui</li><li>• Lui donner beaucoup de temps supervisé sur le ventre (essayez de vous allonger sur le dos et de le tenir peau à peau sur votre poitrine)</li><li>• Imiter les sons de votre bébé</li><li>• Sourire quand il vous sourit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Parler à votre bébé de ce que vous faites, par exemple pendant le bain ou lors du changement de couche</li><li>• Lire avec lui et parler des photos</li><li>• Continuer à lui donner beaucoup de temps supervisé sur le ventre</li><li>• Quand ils sont couchés sur le dos, jouer à des jeux en faisant pendre des jouets sûrs pour qu'il l'atteigne</li><li>• Imiter les sons de votre bébé</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jouer devant un miroir ensemble</li><li>• Continuer de lui parler, chanter et lire</li><li>• Répondre au babillage de votre bébé</li><li>• Jouer à des jeux comme faire des coucous et faire des visages amusants</li></ul>

Source : Adapté des Centers for Disease Control and Prevention CDC, les étapes du développement des CDC (en anglais seulement).

## QUESTIONS FRÉQUENTES

### **Que dois-je faire si mon bébé n'atteint pas ses étapes de développement?**

N'oubliez pas que nous mesurons les étapes de développement par période au lieu de la date exacte. Certaines étapes seront plus longues à franchir. Par exemple, monter des marches peut prendre plus de temps que de se tenir debout. Si vous vous inquiétez de la croissance et du développement de votre bébé, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

### **Puis-je accorder trop d'attention à mon nouveau-né ou le gâter en le prenant quand il pleure?**

Ne vous inquiétez pas de trop prêter attention à votre nouveau-né. Lorsque vous répondez à votre bébé qui pleure, cela lui enseigne qu'il est en sécurité et aimé. Soutenez votre bébé lorsqu'il pleure en l'embrassant et en le tenant souvent. Cela vous aide à nouer des liens avec votre bébé et aide à son développement.





## SOMMEIL SÉCURITAIRE

Chaque parent veut que le sommeil de son bébé soit sécuritaire et reposant. Il y a des mesures importantes que vous pouvez prendre pour aider votre bébé à dormir en toute sécurité et réduire le risque de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).

### FAITS IMPORTANTS

**Les bébés qui dorment toujours sur le dos présentent un risque plus faible du syndrome de mort subite du nourrisson.**

Il est important de s'assurer que vous placez toujours votre bébé sur son dos pour chaque période de sommeil, y compris la sieste. N'utilisez jamais de coussins de positionnement ou de couvertures enroulées pour garder votre bébé sur son dos. Cela augmente le risque d'étouffement de votre bébé. Même les bébés qui régurgitent beaucoup sont plus en sécurité lorsqu'ils dorment sur le dos. Les bébés en bonne santé avalent ou rejettent naturellement des liquides.

Une fois que votre bébé peut rouler seul (généralement vers 5 mois), vous n'avez pas besoin de le repositionner s'il roule sur le côté ou le ventre pendant le sommeil.



### MESSAGE CLÉ

**Les parents et les soignants, y compris les grands-parents et les fournisseurs de soins pour enfants, peuvent aider les bébés à rester en sécurité en suivant des pratiques de sommeil sécuritaire pour chaque période de sommeil. Cela inclut la sieste et la nuit à la maison, dans les environnements de garde d'enfants et lors de déplacements.**

## **Le fait de ne pas fumer avant et après la naissance réduit le risque du syndrome de mort subite du nourrisson pour votre bébé.**

Ne pas fumer du tout est préférable pour votre bébé. La réduction de la quantité de fumée peut également réduire le risque de SMSN. Ne laissez personne fumer des cigarettes, des cigares ou du cannabis, ou encore vapoter autour de votre bébé.

## **L'allaitement de votre bébé réduit le risque de SMSN.**

Il y a de nombreuses raisons d'allaiter. Une raison importante est que l'allaitement peut aider à protéger votre bébé du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN). Si vous allaitez votre bébé pendant au moins 2 mois, vous pouvez réduire de moitié le risque de SMSN. Plus vous pouvez allaiter longtemps, plus votre bébé sera protégé. L'allaitement maternel est le seul aliment ou la seule boisson dont votre bébé a besoin pendant les 6 premiers mois. De nombreux bébés continuent à allaiter tout au long de leur enfance.

## **L'endroit le plus sûr pour dormir ou faire la sieste est dans un lit d'enfant, un berceau ou un moïse, y compris un accessoire de berceau pour un parc d'enfant.**

Éléments d'une surface de sommeil sécuritaire pour nourrisson :

- matelas ferme et plat avec un drap-housse bien ajusté
- aucun espace entre le matelas et les côtés
- aucun article de literie mou et mal ajusté comme des couvertures, des douillettes, des oreillers, des bordures de protection, des surmatelas, des accessoires de positionnement de sommeil ou des jouets

## **Évitez les lits d'enfant plus vieux, les lits à côté abaissable et les produits de sommeil inclinés.**

N'utilisez pas de lits à côté abaissable ou de lits d'enfant faits avant 1986. Évitez les berceaux qui ont plus de 10 ans. Il y a plus de chances que des pièces soient cassées, usées, lâches ou manquantes. N'utilisez aucun produit qui n'a pas de surface de sommeil plate. Par exemple, les lits inclinés, les hamacs pour bébés et les coussins angulaires de berceau (même pour les bébés qui régurgitent beaucoup). Ces articles peuvent placer votre bébé dans une position où il ne peut plus respirer.

## **Chaises hautes, balançoires pour bébé, sièges sauteurs, poussettes et sièges d'auto ne sont pas faits pour dormir.**

Dormir en position assise peut causer la chute de la tête de votre bébé vers l'avant, ce qui rend difficile ou impossible de respirer. Ceci est particulièrement important pour les jeunes bébés. Si votre bébé s'endort dans une chaise haute, un siège sauteur ou une balançoire, déplacez-le vers un lit d'enfant, un berceau ou un moïse.

Si votre bébé s'endort en voyageant dans un siège d'auto ou une poussette, il est important de le déplacer vers un berceau, un lit d'enfant ou un moïse une fois que vous arrivez à destination. Retirez la combinaison de neige, l'imperméable, la veste et autres vêtements d'extérieur de votre bébé avant de le déplacer dans un espace de sommeil sécuritaire. Ceci évitera la surchauffe et l'étouffement.



## Habillez votre bébé de façon sécuritaire pour dormir

- Le fait d'avoir trop chaud augmente le risque du SMSN. Gardez la chambre de votre bébé à une température confortable. Si c'est confortable pour vous, ce le sera pour lui.
- Votre bébé est le plus en sécurité lorsqu'il dort dans des vêtements de nuit. Il n'a pas besoin de chapeau. Cela peut lui donner trop chaud.
- Les bébés n'ont pas besoin de couvertures pour dormir. Lorsque les bébés bougent leurs bras et leurs jambes, la couverture peut leur couvrir la tête. Cela peut provoquer un excès de chaleur ou les faire suffoquer. Si vous utilisez une couverture pour votre bébé, assurez-vous qu'elle est mince et légère.
- Si vous utilisez un sac de sommeil, assurez-vous qu'il est de la bonne taille pour votre bébé. Votre bébé peut glisser à l'intérieur d'un sac de sommeil trop grand. Cela peut provoquer un excès de chaleur ou le faire suffoquer. Un sac de sommeil trop petit peut limiter les mouvements de votre bébé.
- Vérifiez régulièrement les vêtements de nuit et les sacs de sommeil. Vérifiez pour des boutons, des boutons-pression et des languettes de fermeture éclair mal fixés. Cela peut causer un étouffement chez votre bébé. Les fils libres peuvent entourer les bras, les jambes ou le cou de votre bébé et causer des blessures.

## Réduisez le risque de SMSN de votre bébé en partageant une chambre avec lui.

Le risque de SMSN est le plus élevé au cours des six premiers mois. Si possible, placez votre bébé dans une chambre avec vous pour qu'il dorme dans un berceau, un lit d'enfant ou un moïse. Cela facilite également l'allaitement et les soins apportés à votre bébé pendant la nuit. Le partage de la chambre n'est pas la même chose que le partage du lit. Le partage du lit est le fait qu'un bébé dort sur la même surface de sommeil (lit, fauteuil ou canapé) avec une autre personne. Le partage du lit augmente le risque du SMSN et de suffocation.

## QUESTIONS FRÉQUENTES



### Quels sont les risques du partage du lit?

Certains parents prévoient partager leur lit. D'autres finissent par partager leur lit avec leur bébé, même si ce n'était pas prévu. Le partage du lit augmente le risque de SMSN et d'étouffement pour votre bébé. Il est important de comprendre les risques et de connaître les situations qui rendent le partage du lit particulièrement dangereux pour les bébés, afin que vous puissiez les éviter. Votre bébé est plus à risque lorsque vous partagez votre lit si :

- il a moins de 4 mois
- il est né avant terme ou avec un faible poids à la naissance
- la personne qui partage le lit avec le bébé a pris de l'alcool ou des drogues, ou encore des médicaments qui les fatiguent
- la personne a fumé pendant la grossesse
- la personne partageant le lit avec le bébé est un fumeur ou elle fume dans la maison
- la surface du sommeil est moelleuse — dormir avec votre bébé sur un sofa, un fauteuil, un matelas gonflable, un lit d'eau ou un lit avec un surmatelas



- plus d'une personne (ou un animal de compagnie) partage le lit avec le bébé
- des articles de literie mal ajustés, oreillers, couvertures et autres objets sont près du bébé

Si vous partagez votre lit, veillez à suivre toutes les étapes de sommeil sécuritaire :

- placez toujours votre bébé sur son dos
- assurez-vous que la surface de sommeil est ferme et plate, et qu'il n'y a pas d'espace libre où votre bébé peut se coincer
- gardez bien votre bébé loin des articles de literie mal ajustés, des oreillers et d'autres objets
- assurez-vous que votre bébé n'ait pas trop chaud dans ses vêtements

### **Les produits tels que les nids de bébé, les oreillers d'allaitement et les berceaux de chevet sont-ils sûrs?**

Des nids ou des cocons pour bébés (petits coussins portatifs avec des côtés rembourrés et souples) et d'autres articles mous comme des coussins d'allaitement ne devraient jamais être utilisés pour le sommeil. Ils augmentent le risque d'étouffement de votre bébé. Ces produits ne permettent pas de garder votre bébé en sécurité lors du partage de lit et ne doivent pas être utilisés sur un lit adulte.

Les lits de type « cododo » qui s'attachent à un lit d'adulte sont déconseillés. Les bébés peuvent rester coincés dans l'espace entre le lit d'adulte et le lit « cododo ».

### **Comment puis-je donner à mon bébé un espace de sommeil sécuritaire pendant des déplacements ou hors de la maison?**

Il est important de donner à votre bébé un endroit sécuritaire pour dormir à chaque période de sommeil. Si votre bébé dort loin de la maison :

- assurez-vous que votre bébé continue à dormir sur une surface ferme et plate, sans literie moelleuse
- placez votre bébé dans un lit d'enfant, un berceau ou un moïse si possible
- placez la zone de sommeil de votre bébé loin des dangers tels que les fenêtres, les cordons de stores, les portes patio, les lampes, les bougies, les cordons électriques et les petits objets
- vous pouvez utiliser un accessoire de berceau pour votre parc d'enfant comme option de sommeil, mais seulement jusqu'à ce que votre bébé commence à rouler ou jusqu'à ce qu'il atteigne la limite de poids de l'accessoire — selon la première de ces conditions à se présenter

Les parcs de jeu ne sont pas recommandés pour un sommeil sans supervision parce qu'ils ne sont pas aussi robustes et sécuritaires que les berceaux. Si vous utilisez un parc d'enfant pour que votre bébé puisse dormir pendant des déplacements :

- assurez-vous de le configurer selon les instructions du fabricant
- n'ajoutez jamais de matelas ou de rembourrage
- gardez-le libre des articles souples, de la literie et des jouets pendant que votre bébé dort
- ne placez pas votre bébé pour dormir sur un accessoire de table à langer pour parc d'enfant





---

## ATTACHEMENT ET SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Votre bébé grandit et se développe très rapidement, tant physiquement qu'émotionnellement. Il développe la capacité de former des relations étroites (attachement), de gérer et d'exprimer ses émotions et d'explorer son environnement. Tout cela fait partie de sa santé émotionnelle.

### FAITS IMPORTANTS

#### **Le fondement de l'attachement et de la santé émotionnelle commence tôt dans la vie.**

Les relations de votre bébé avec vous et d'autres soignants sont très importantes pour sa santé émotionnelle. C'est ce qu'on appelle l'attachement, ou lien émotionnel profond entre votre bébé, ses parents et les soignants. L'attachement influence la santé physique et émotionnelle de votre bébé tout au long de sa vie. À mesure que les bébés grandissent et explorent le monde qui les entoure, ils forment des attachements. Ils apprennent aussi les interactions et les relations sociales et absorbent l'information à travers leurs cinq sens.

---

### MESSAGE CLÉ



**En tant que parent, l'une des choses les plus importantes que vous pouvez faire est de développer un attachement avec votre bébé en répondant à ses besoins. Prendre soin de votre bébé de manière aimante et réactive influence le développement de son cerveau et améliore sa santé émotionnelle.**

## Le cerveau de votre bébé se développe rapidement.

Le cerveau de votre bébé n'est pas complètement développé à la naissance. Il continue de changer et de se développer activement en fonction de ses expériences et de son environnement. La façon dont le cerveau de votre bébé se développe influencera beaucoup de choses, comme sa capacité d'apprendre, de résoudre des problèmes et de s'entendre avec d'autres. Cela a une incidence sur sa santé physique et émotionnelle future.

## Des expériences positives aident le cerveau de votre bébé à se développer et à le protéger du stress.

Les expériences quotidiennes de votre bébé aident son cerveau à se développer. Ces expériences aident également votre bébé à former un attachement avec vous et d'autres soignants. Des relations aimantes, cohérentes et positives contribuent à bâtir des cerveaux sains. Cela protège le cerveau de votre bébé des effets négatifs du stress.

## QUESTIONS FRÉQUENTES



### Que puis-je faire pour développer un attachement?

L'attachement se produit habituellement naturellement lorsque vous vous occupez de votre routine de tous les jours et des soins pour votre bébé. Lorsque votre bébé pleure, essayez de répondre à ce dont il a besoin en le nourrissant, en le câlinant ou en changeant sa couche. Répondez toujours à votre bébé de façon chaleureuse, sensible et aimante. Cela aide votre bébé à se sentir en sûreté et en sécurité et lui communique qu'il peut avoir confiance et compter sur vous. Cela lui donne confiance nécessaire pour explorer et découvrir son monde.

### Que puis-je faire pour aider à développer le cerveau de mon bébé?

- Parlez à votre bébé pendant que vous vous occupez d'eux tout au long de la journée. Pointez des choses intéressantes et expliquez ce qui se passe autour de vous.
- Lisez et chantez pour votre bébé.
- Jouez à des jeux simples comme de lui faire passer du temps sur son ventre ou jouer à faire des coucous.
- Maintenez un contact visuel, souriez et appréciez le contact peau à peau pendant que vous le nourrissez.
- Offrez à votre bébé un environnement sécuritaire qui lui permettra d'être libre d'explorer à mesure qu'il grandit et devient plus actif.





---

## SÉCURITÉ

Avoir un nouveau bébé comprend le fait d'acheter de nouveaux produits comme des poussettes, des parcs d'enfant et des jouets. Vous pouvez recevoir des produits d'occasion de vos amis et de votre famille. Que vos produits pour bébés soient neufs ou usagés, assurez-vous qu'ils sont sécuritaires pour votre bébé.

### FAITS IMPORTANTS

**Le seul endroit sûr pour laisser un bébé sans surveillance est dans un berceau, un lit d'enfant ou un moïse.**

L'endroit le plus sûr pour dormir est seul dans un berceau, un lit d'enfant ou un moïse, y compris dans un accessoire de berceau pour parc d'enfant.

- **Moïse** : Un moïse (y compris un accessoire de berceau pour parc d'enfant) est un endroit sûr pour dormir jusqu'à ce que votre bébé puisse rouler ou atteindre la limite de poids recommandée par le fabricant.
- **Lit d'enfant** : Un lit d'enfant est un endroit sûr pour dormir jusqu'à ce que votre bébé puisse se lever sur ses mains et ses genoux ou atteindre la limite de poids recommandée par le fabricant.
- **Berceau** : Utilisez un berceau jusqu'à ce que votre enfant puisse sortir seul ou qu'il soit plus grand que 90 cm.

---

### MESSAGE CLÉ



Pour protéger la sécurité de votre bébé, lisez et suivez toutes les instructions pour chaque produit que vous utilisez. Inspectez régulièrement vos produits pour bébés. Assurez-vous qu'ils sont propres et en bon état. Vérifiez les rappels de produits. Le seul endroit sûr pour laisser votre bébé sans surveillance est dans un berceau, un lit d'enfant ou un moïse.

## Rendre l'heure du bain sûre.

Restez toujours avec votre bébé pendant qu'il se baigne. Ne laissez jamais votre enfant sans surveillance pendant qu'il est dans la baignoire.

Les sièges de bain pour bébés ne sont pas recommandés, car il y a un risque de noyade. Les bébés peuvent grimper ou glisser hors du siège du bain. De plus, les ventouses peuvent se détacher et le siège peut basculer.

Assurez-vous que la température de l'eau chaude du robinet n'est pas supérieure à 49 °C (120 °F). Si possible, réglez votre thermostat de chauffe-eau à 49 °C (120 °F) ou moins. Ouvrez l'eau froide avant l'eau chaude lors du remplissage de la baignoire. Lorsque vous avez fini de remplir la baignoire, fermez d'abord l'eau chaude, puis l'eau froide. Testez l'eau avant de placer votre bébé dans la baignoire.

## Gardez votre bébé en sécurité pendant votre déplacement dans un véhicule.

Les nourrissons et les jeunes enfants qui voyagent en voiture doivent se trouver à l'arrière du véhicule. Le fait de rouler face à l'arrière dans un siège d'auto pour bébé muni d'une base détachable ou d'un siège convertible aide à protéger la tête, le cou et le dos de votre bébé pendant que le véhicule se déplace, lors d'arrêts soudains ou lors d'un accident.

Chaque province et territoire peut avoir ses propres limites d'âge, de taille et de poids pour les sièges d'auto. Consultez le site Web de votre province ou territoire pour obtenir plus de renseignements au moment où vous choisissez le siège d'auto approprié et à mesure que votre bébé grandit. Rappelez-vous de :

- suivre les instructions du fabricant lors de l'installation d'un siège d'auto
- vous assurer que votre bébé est bien attaché chaque fois que vous le mettez dans le siège d'auto
- vous assurer que votre siège d'auto porte la marque de sécurité nationale (cela montre qu'il est conforme aux normes actuelles de sécurité des véhicules automobiles du Canada)
- vérifier auprès du fabricant du siège d'auto la date d'expiration (une date d'expiration n'est pas réglementée ou n'est pas exigée par Transports Canada)

## Gardez votre bébé à l'écart des cordons sur les couvre-fenêtres, les moniteurs pour bébés ou les lampes.

Ne laissez pas de cordon de store ou de rideau pendre. Ils peuvent étrangler votre bébé. Rappelez-vous de :

- toujours garder les cordons hauts et hors de portée de votre bébé
- envisager d'utiliser uniquement des couvre-fenêtres sans cordon, surtout dans les chambres et les salles de jeux pour enfants
- garder votre bébé à l'écart des cordons électriques pour prévenir l'étranglement et le risque de choc
- rechercher des dangers qui pourraient les étrangler lorsque votre bébé visite ou est gardé dans une autre maison
- parler à votre famille, à vos amis et aux gardiens de votre bébé de l'utilisation de couvre-fenêtres sans cordon et de l'éloignement de tous les cordons de votre bébé



## **Empêchez votre bébé de tomber de la table de change.**

Il ne faut qu'un moment pour que votre bébé se retourne et tombe de la table à langer. Pour limiter le risque de chutes, utilisez un coussin à langer sur le sol au lieu d'une table à langer.

Si vous utilisez une table à langer :

- choisissez une table avec des sangles de sécurité et utilisez-les chaque fois que votre bébé est sur la table à langer
- emmenez votre bébé avec vous si vous avez besoin de quitter la pièce pour une raison quelconque

Si vous utilisez un parc d'enfant avec une table à langer accessoire :

- vérifiez que la table à langer est stable lorsqu'elle est attachée au parc d'enfant

## **Vérifiez régulièrement les sucettes, les tétines et les jouets pour éviter les risques d'étouffement.**

Les bébés et les jeunes enfants peuvent s'étouffer avec des sucettes endommagées et des tétines de bouteille, ou des petits jouets.

- Sucette : Inspectez-la tous les jours. Vérifiez si la tétine change de texture, a des déchirures ou des trous. Vérifiez que la tétine et toute bague ou poignée restent solidement fixées lorsqu'ils sont tirés avec force.
- Bouteille pour bébé : Inspecter régulièrement les tétines avec soin. Assurez-vous qu'elles sont en bon état et qu'elles ne sont pas endommagées ou usées.
- Jouets : Assurez-vous qu'ils conviennent à l'âge de votre bébé. Lisez et suivez tous les avertissements, les messages de sécurité et les instructions. Gardez tous les petits jouets, les balles et les parties détachées hors de vue et de portée des enfants de moins de 3 ans, ou les enfants plus âgés qui mettent encore des jouets dans leur bouche.

Jetez toute sucette, tétine de bouteille ou jouet montrant des signes d'usure ou de détérioration.

## **Protégez votre bébé de l'étouffement lorsqu'il est transporté dans un porte-bébé.**

Utilisez soigneusement les porte-bébés. Suivez les instructions du fabricant. Assurez-vous que rien ne bloque le nez ou la bouche du bébé. Assurez-vous que son menton est loin de sa poitrine.



## QUESTIONS FRÉQUENTES



### Comment puis-je vérifier la sécurité de mes produits pour bébés?

- Visitez [Canada.ca](http://Canada.ca) et recherchez :
  - « **Rappels et avis de sécurité** » — Vérifiez si les rappels de produits se trouvent sur la marque et le modèle de tout produit. Si un rappel de produit a été publié, il sera affiché dans les résultats de recherche.
  - « **Bulletin de nouvelles de la Sécurité des produits de consommation** » — Inscrivez-vous pour recevoir les alertes et les avis de rappel lorsqu'ils sont affichés.
  - « **Avis et alertes de sécurité concernant les sièges d'auto pour enfant** » — Transports Canada fournit les plus récents renseignements de sécurité sur les sièges d'auto.

Suivez Santé Canada sur Twitter, Facebook, LinkedIn et Instagram — Obtenez les derniers conseils et avis sur la sécurité des produits rappelés.

### Comment puis-je vérifier la sécurité des produits d'occasion?

Vérifiez les rappels avant d'acheter ou d'utiliser un produit d'occasion. Inspectez soigneusement et régulièrement vos produits d'occasion pour bébés. Avant d'utiliser un produit d'occasion, assurez-vous :

- qu'il soit en bon état sans pièces cassées
- que ses étiquettes soient attachées et lisibles
- que ses caractéristiques de sécurité fonctionnent
- qu'il soit accompagné d'avertissements et d'instructions

Santé Canada ne recommande pas l'utilisation de berceaux qui ont plus de 10 ans. Les lits d'enfant plus vieux sont plus susceptibles d'avoir des pièces cassées, usées, détachées ou manquantes et d'avoir des avertissements ou des instructions manquants. Certains produits pour bébés, comme les dispositifs d'auto-alimentation pour nourrissons et les marchettes pour bébés, sont illégaux à vendre ou à donner au Canada.

### Que dois-je faire si je pense qu'un produit pour bébé est dangereux?

Il est important de signaler les blessures et d'autres problèmes de santé et de sécurité liés aux produits afin que Santé Canada puisse prendre des décisions importantes en matière de sécurité concernant les produits que vous utilisez. Vous pouvez signaler à Santé Canada un problème de santé ou de sécurité avec un produit de consommation. Composez le 1-866-662-0666 sans frais, ou signalez un incident en ligne à [Canada.ca](http://Canada.ca), en recherchant signaler un incident concernant un produit de consommation.





# SANTÉ FAMILIALE

Il y a toutes sortes de parents : de sexes opposés, célibataires, divorcés, de même sexe, beaux-parents et familles mixtes. La santé post-partum comprend toute la famille. Lorsque tous les membres d'une famille s'occupent de leur santé, cela aide à promouvoir la croissance et le développement sains de votre bébé et à faciliter la transition de votre famille avec le nouveau bébé. Cela comprend le soutien aux partenaires qui s'adaptent à être parents pour la première fois, l'aide aux enfants et aux demi-frères et demi-sœurs qui accueillent un nouveau bébé et l'apprentissage de l'éducation parentale.



---

## SANTÉ DU PARTENAIRE

Il est important de participer et de jouer un rôle actif dans l'éducation et la prise en charge de votre bébé. L'éducation parentale peut apporter beaucoup de joie, mais elle peut aussi être un défi. Votre expérience en tant que père/partenaire sera unique.

### FAITS IMPORTANTS

#### La naissance apporte des changements.

La naissance de votre bébé peut poser des défis à votre vie. Vous pouvez ressentir :

- une perte de sommeil
- un changement dans votre rôle dans la famille
- un besoin accru de soins et d'attention de la part de votre partenaire
- une incapacité à faire tout ce que vous voulez
- du stress financier

Parlez-en à votre partenaire, à votre famille et à vos amis de ce que vous pensez de ces changements. Si vous croyez que vous ne vous en sortez pas bien, demandez de l'aide et du soutien à votre fournisseur de soins de santé, à votre communauté ou à des groupes en ligne.

---

## MESSAGE CLÉ



Être un nouveau parent peut être difficile. Pour être le meilleur parent possible, passez du temps à apprendre à connaître votre bébé. Apprenez à prendre soin d'eux et à trouver des façons de jouer ensemble. Assurez-vous de vous occuper de votre propre santé émotionnelle et physique.



## Être actif et présent tout en prenant soin de votre nouveau-né a des avantages — maintenant et pour la vie.

Tenir votre bébé peau à peau peu après la naissance vous aidera à vous attacher et à accroître votre confiance en tant que parent. Cela aidera également à diminuer l'anxiété et le stress pour vous et votre bébé. Les premiers jours peuvent être une transition difficile. Essayez de continuer à avoir un contact peau à peau pendant les premiers jours et les premières semaines pour aider votre bébé à s'habituer à être dans le monde. Concentrez-vous sur les besoins de base de votre bébé. Alimentez-le et apaisez-le, changez-lui sa couche, endormez-le et gardez-le en sécurité.

### Les partenaires peuvent aussi subir une dépression post-partum.

La dépression post-partum est le terme médical pour la dépression après la naissance d'un enfant. Elle peut toucher tout nouveau parent, y compris les partenaires et les parents adoptifs. Il est facile pour les nouveaux parents de négliger leurs propres besoins. Il se peut que vous n'ayez pas assez de sommeil, que vous ne mangiez pas bien ou que vous n'ayez pas assez de soutien social. Cela peut contribuer à la dépression post-partum.

Si vous n'avez pas reçu de traitement, la dépression post-partum peut avoir une incidence sur votre capacité de prendre soin de votre partenaire et de votre bébé. Cela peut aussi conduire à des épisodes chroniques (ou à long terme) de dépression. Si vous pensez que vous êtes déprimé, il est important d'obtenir l'aide dont vous avez besoin.

Apprenez à reconnaître les signes de dépression :

- avoir l'impression de ne pas être capable de sortir du lit
- vous sentir triste, sans valeur, anxieux ou coupable
- pleurer plus que d'habitude
- avoir du mal à se concentrer
- être irritable ou engourdi
- vivre des changements d'humeur fréquents
- vous sentir fatigué ou agité
- dormir plus ou moins que d'habitude
- manger plus ou moins que d'habitude
- perdre intérêt pour les choses dont vous vous souciez
- faire des cauchemars ou avoir des pensées effrayantes
- avoir des pensées de mort ou de suicide (vouloir s'échapper, souhaiter que vous ne soyez plus en vie, ou penser ou planifier comment vous pourriez mettre fin à votre vie)



## **Il y a des choses que vous pouvez faire si vous vous sentez déprimé.**

Si quelque chose vous dérange, parlez-en à votre partenaire, à un ami, à un membre de votre famille, à un fournisseur de soins de santé ou à une personne en qui vous avez confiance. Se joindre à un groupe de soutien pour les pères/partenaires, les partenaires ou les parents adoptifs peut être utile, car vos pairs peuvent comprendre votre situation.

Parlez à votre fournisseur de soins de santé si vous pensez que vous êtes déprimé. Soyez honnête quant à vos sentiments. Votre fournisseur de soins de santé peut offrir des options de traitement comme la consultation ou les médicaments.

## **Au début, il est normal d'avoir l'impression de ne pas savoir ce que vous faites.**

Tous les nouveaux parents ont besoin de temps pour s'adapter et se sentir à l'aise dans leur nouveau rôle. Chaque jour, vous apprendrez à mieux connaître votre bébé et à faire des choses ensemble. Plus vous passerez de temps avec votre bébé, plus vous apprendrez. Parlez à d'autres pères/partenaires de la façon dont ils s'en sont sortis au cours des premiers jours et des premières semaines avec leur nouveau bébé. Communiquez avec des groupes de soutien communautaire pour les pères et les partenaires. Les organismes gouvernementaux, votre unité de santé publique locale ou des groupes communautaires offrent des renseignements crédibles qui peuvent vous aider à gagner confiance.

### **CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ**

- Prenez du temps pour vous-même et faites des choses que vous aimez.
- Parlez à des gens qui ont vécu une situation semblable.
- Essayez de bien manger.
- Dormez suffisamment.
- Demandez de l'aide lorsque vous en avez besoin ou lorsque vous vous sentez dépassé.



## QUESTIONS FRÉQUENTES



### **Où puis-je trouver du soutien dans ma communauté?**

Il y a beaucoup d'endroits qui offrent du soutien, selon l'endroit où vous vivez. Commencez par chercher votre unité de santé publique locale pour voir s'ils offrent des renseignements ou des programmes pour les pères/partenaires. Il peut y avoir des organismes communautaires qui offrent des groupes ou des cours de soutien pour les pères/partenaires. Si vous préférez le soutien en ligne, cherchez des renseignements sur des sites Web crédibles, y compris votre service de santé provincial ou territorial ou votre unité de santé publique locale.

**Pour plus de renseignements sur les soutiens disponibles, voir page 87.**

### **Je n'ai pas grandi avec des bébés et de jeunes enfants. Comment m'occuper de mon nouveau-né?**

Beaucoup de gens n'ont pas grandi avec des bébés ou de jeunes enfants dans leur vie. Il vous faudra du temps pour vous renseigner sur votre rôle de parent et sur la façon de prendre soin de votre bébé. Soyez patient avec vous-même et votre partenaire. Lisez, regardez des vidéos ou cherchez des cours disponibles dans votre communauté sur la façon de prendre soin d'un nouveau-né.

### **Mon partenaire allaite. Que puis-je faire pour aider?**

L'allaitement peut être difficile et parfois stressant. Votre soutien et votre aide jouent un rôle important pour un allaitement maternel réussi.

#### **CONSEILS POUR SOUTENIR VOTRE PARTENAIRE**

- Apportez le bébé à votre partenaire quand il est temps d'allaiter.
- Faites faire le rot et câlinez le bébé après la tétée.
- Apportez un verre d'eau ou une collation à votre partenaire pendant qu'elle nourrit le bébé.
- Changez les couches avant et après la tétée.
- Rassurez et encouragez votre partenaire.
- Discutez ensemble des achats, de la préparation des repas, des soins aux frères et sœurs, de la lessive et des tâches ménagères.



## Que puis-je faire si je pense que mon partenaire a une dépression post-partum?

Après avoir accouché, votre partenaire peut ressentir des changements d'humeur, ou le « baby blues ». Elle peut se sentir heureuse un moment et ensuite commencer à pleurer. Elle peut se sentir en colère, irritable ou découragée. Ces changements d'humeur sont en partie causés par des changements hormonaux après la naissance et s'en vont généralement seuls en quelques semaines.

Parfois, ces symptômes ne disparaissent pas et votre partenaire peut développer une dépression post-partum. Certains facteurs peuvent les exposer à un risque plus élevé de dépression post-partum. Ces facteurs comprennent :

- des antécédents de dépression
- une dépression pendant ou après une grossesse antérieure
- peu de soutien social
- un manque de soutien de la part des partenaires
- des événements de vie stressants comme la violence familiale, un enfant malade ou une expérience de naissance traumatique

Si votre partenaire souffre d'une dépression post-partum, cela peut ajouter de la tension à votre relation et avoir une incidence sur votre famille. Soutenez votre partenaire et obtenez de l'aide de votre fournisseur de soins de santé si vous avez des préoccupations.





---

## L'ART D'ÊTRE PARENT

Avoir un bébé peut être l'un des moments les plus passionnants de votre vie. En même temps, cela peut être écrasant. Être un parent est physiquement et émotionnellement exigeant. Beaucoup de choses influenceront vos choix parentaux, y compris votre enfance, votre expérience avec les enfants, vos valeurs, votre culture et vos croyances.

### FAITS IMPORTANTS

#### **Prendre soin de votre nouveau bébé peut être difficile.**

De nombreux nouveaux parents sont impatients de prendre soin de leur bébé lorsqu'ils les ramènent à la maison. Vous deviendrez plus à l'aise et confiant à mesure que vous vous occupez de votre bébé. Passez du temps à le câliner, à le tenir et à le réconforter. Chantez, parlez et racontez des histoires à votre bébé. Cela développe son cerveau et vous aide à tisser des liens.

Demandez de l'aide si vous avez de la difficulté. Demandez à votre famille et à vos amis de vous aider avec le bébé ou avec les tâches ménagères, le magasinage ou les repas. Pensez à prendre du temps pour vous-même. Essayez de faire des activités que vous avez appréciées avant la naissance de votre bébé.

---

## MESSAGE CLÉ



**L'éducation d'un nouveau bébé est merveilleuse, mais certains jours elle peut être difficile ou même écrasante. Parlez à votre partenaire, aux membres de votre famille ou à d'autres parents. Cela vous aidera à relever de nouveaux défis et à trouver votre propre style parental. Rappelez-vous, aucun parent n'est parfait. Vous apprendrez au fur et à mesure.**

Il peut également être utile de se connecter avec d'autres nouveaux parents. Partager ses expériences peut être rassurant, car vous vous rendez compte que d'autres parents ressentent la même chose. Communiquez avec les ressources communautaires comme votre unité de santé publique locale et les programmes communautaires pour enfants et parents.

---

**Pour plus de renseignements sur les soutiens disponibles, voir page 87.**

### **Votre relation avec votre partenaire peut changer**

Si vous avez un partenaire, les nouveaux défis qui viennent avec un bébé changeront votre relation, surtout si c'est votre premier enfant. Parce que prendre soin d'un bébé prend tellement de temps, il peut être difficile de trouver du temps l'un pour l'autre. Collaborez ensemble. Partagez les soins de votre bébé. Vous apprendrez de nouvelles choses ensemble.

Vos instincts naturels peuvent vous faire sentir que vous avez besoin de prendre soin des besoins de votre bébé tout seul. Parlez ouvertement avec votre partenaire de ce que vous ressentez, de ce dont vous avez besoin et de la façon dont vous pouvez aider à prendre soin de votre bébé. Si vous trouvez difficile de passer du temps ensemble, planifiez-le. Il est important de rester connecté.

### **Prendre soin d'un nouveau bébé en tant que parent seul est exigeant.**

Si vous êtes monoparental, il est important de chercher du soutien. Communiquez avec votre famille, vos amis et votre communauté pour surveiller votre bébé pendant que vous dormez, faites du magasinage, des tâches ménagères, ou préparez des repas. Ces personnes peuvent aussi vous fournir un soutien émotionnel, de l'amitié ou de la compagnie si nécessaire. Il importe de prévoir ces contacts à l'avance, en cas où vous auriez besoin d'aide pour une urgence ou pour un besoin de garde d'enfants.

Vous pouvez également trouver du soutien en ligne. Communiquez avec d'autres parents célibataires par l'intermédiaire de groupes communautaires ou en ligne.



## Certains bébés traversent une période où ils pleurent beaucoup.

Beaucoup de bébés traversent une période où ils pleurent plus. Cette période commence habituellement quelques semaines après la naissance et peut durer jusqu'à 3 à 4 mois.

Pendant cette période, votre bébé peut ne pas répondre aux méthodes typiques qui arrêtent habituellement ses pleurs. Rien ne semble l'apaiser et il pleure beaucoup pendant longtemps. C'est ce qu'on appelle les coliques. On ne sait pas ce qui cause les coliques. Il n'y a pas de preuves solides que les coliques sont causées par des gaz ou des allergies alimentaires. Des recherches plus récentes montrent que les coliques sont une partie normale du développement de votre bébé. Ce n'est pas causé par quelque chose que vous ne faites pas bien. Certains bébés vont naturellement pleurer plus que d'autres et ont du mal à se calmer.

Quand votre bébé pleure, essayez différentes approches pour l'apaiser. Ce qui a fonctionné la dernière fois peut ne pas fonctionner à chaque fois.

Parlez à votre fournisseur de soins de santé avant de donner à votre bébé des médicaments ou des suppléments pour les coliques.

Cela peut être stressant quand les bébés pleurent beaucoup et rien ne semble les apaiser. Il est normal d'être frustré. Ne secouez jamais votre bébé. Si vous sentez que vous perdez votre calme, posez le bébé dans un endroit sûr, comme son berceau, afin que vous puissiez quitter la pièce et vous calmer.

N'oubliez pas que les coliques sont temporaires. Ce n'est pas causé par quelque chose que vous ne faites pas bien. Si vous vous sentez dépassé, communiquez avec votre famille ou vos amis. Ils peuvent vous aider à prendre soin de votre bébé afin que vous puissiez prendre une pause, dormir, faire de l'exercice ou faire une activité que vous appréciez.

### DES CONSEILS POUR APAISER VOTRE BÉBÉ

- Changez sa couche.
- Essayez de le nourrir.
- Câlinez-le en le tenant contre vous, tenez-le peau à peau et bercez-le.
- Faites jouer de la musique douce ou chantez et fredonnez doucement.
- Touchez sa peau pour voir s'il est trop chaud ou froid.
- Éteignez les lumières et gardez la pièce tranquille.
- Caressez-le.
- Créez un bruit de fond en faisant fonctionner un ventilateur, une balayeuse ou une sècheuse.
- Placez-le dans une balançoire pour bébé.
- Marchez en transportant votre bébé dans son porte-bébé ou une poussette pour bébé.
- Allez faire un tour en voiture.
- Donnez-lui un bain.



## QUESTIONS FRÉQUENTES



### **Où puis-je trouver du soutien et des renseignements parentaux?**

Il y a beaucoup de ressources pour aider les nouveaux parents, comme les livres et les sites Web. Assurez-vous d'obtenir vos renseignements à partir de sites crédibles et fiables.

Comment trouver des ressources crédibles et fiables en ligne :

- sites Web du gouvernement, y compris Canada.ca, vos sites Web provinciaux ou territoriaux ou les sites locaux de santé publique;
- organismes professionnels et médicaux fiables, comme la Société canadienne de pédiatrie, les sites Web des hôpitaux pour enfants et les organismes de santé.

---

**Pour plus de renseignements sur les soutiens disponibles, voir page 87.**

Si vous préférez le soutien en personne, cherchez des programmes offerts par des organismes de votre communauté, votre unité locale de santé publique ou votre service de santé provincial ou territorial. Si vous ne savez pas où trouver de l'aide, demandez à votre fournisseur de soins de santé.

### **Comment saurai-je prendre soin de mon bébé?**

Il y a beaucoup à apprendre en tant que nouveau parent. Commencez par ce que vous devez savoir dans le moment, comme l'alimentation, le changement de couche, le sommeil, l'hygiène et la sécurité. Une fois que vous vous sentirez plus à l'aise dans votre nouveau rôle, vous pourrez commencer à penser à des objectifs parentaux à plus long terme et à apprendre à l'avance les prochaines étapes de croissance et de développement de votre bébé. En pensant à l'avenir, cela vous aidera à vous sentir mieux préparé à mesure que votre bébé grandit et se développe.

### **Comment puis-je aider mes autres enfants à s'adapter au nouveau bébé?**

Les frères et sœurs plus âgés réagissent à un nouveau bébé de différentes façons. C'est un grand changement pour eux à tout âge. Bien que vous ayez préparé les frères et les sœurs plus âgés pendant votre grossesse, continuez à leur parler du bébé après la naissance. Certains frères et sœurs deviennent jaloux. D'autres peuvent régresser dans leur développement, comme commencer à mouiller le lit à nouveau ou revenir à sucer leur pouce. Soyez patient. Donnez-leur beaucoup d'amour et d'affection pour les aider à s'adapter. Gardez leur routine aussi normale que possible et incluez-les dans les soins au nouveau bébé. Prenez le temps de passer du temps en tête à tête avec eux pour faire des choses qui leur plaisent.





---

## VIOLENCE FAMILIALE

Dans les semaines et les mois qui suivent l'accouchement, le risque de violence familiale augmente. Cela peut entraîner l'exposition des enfants à la violence familiale. Si vous êtes dans cette situation, vous pourriez avoir du mal à le dire à quelqu'un. Vous pouvez vous sentir seule et avoir peur pour vous-même ou vos enfants. Si vous rencontrez de la violence dans votre relation avec votre partenaire ou votre famille, demandez de l'aide. Tout le monde mérite de se sentir en sécurité.

### FAITS IMPORTANTS

#### **Il y a un risque accru de violence familiale après l'accouchement.**

La violence familiale est toute forme de violence qu'une personne subit de la part d'un partenaire intime ou d'un membre de sa famille. C'est un abus de pouvoir quand quelqu'un fait mal et contrôle une personne qui lui fait confiance ou qui dépend d'eux. La violence peut être physique, émotionnelle, financière, sexuelle ou verbale. Dans certains cas, vous pourriez être menacée ou forcée de faire quelque chose que vous ne voulez pas faire. Si vous vivez avec de la violence pendant votre grossesse, il se peut qu'elle se poursuive après la naissance de votre bébé. Cela peut empirer ou se produire plus souvent qu'auparavant.

---

## MESSAGE CLÉ



**Vous méritez le respect dans une relation saine et aimante. Personne n'a le droit de vous maltraiter. Si vous êtes victime d'un quelconque type de violence, demandez de l'aide. Ce n'est pas votre faute.**

## **La violence pendant cette période peut avoir de nombreux effets néfastes.**

La violence peut avoir une incidence négative sur votre santé émotionnelle et physique. Elle pourrait mener à :

- l'anxiété
- la dépression
- le trouble de stress post-traumatique
- des troubles du sommeil (insomnie)
- une mauvaise santé globale
- la perte de confiance
- des maux de tête chroniques, douleur au dos, douleur abdominale
- des troubles gastro-intestinaux
- des troubles de l'alimentation
- la consommation de substances
- l'automutilation
- des tentatives de suicide
- des infections transmises sexuellement
- l'invalidité
- un homicide ou un meurtre

## **Les abus sont immoraux et ce n'est pas votre faute.**

Si vous êtes victime de violence, vous pouvez vous sentir confuse, effrayée, en colère, honteuse ou prise au piège. Vous pouvez vous blâmer ou vous sentir responsable de ce qui est arrivé à votre relation. Ce sont des sentiments normaux; l'abus n'est pas votre faute. La violence familiale est immorale et il n'y a aucune excuse pour cela.

## **Vous n'êtes pas seule.**

La violence familiale se produit dans toutes sortes de familles. Elle touche de nombreuses personnes, peu importe l'âge, la profession, le lieu, le niveau de revenu ou l'éducation. Cela arrive à des personnes de tous milieux, cultures, races, religions, identités de genre et orientations sexuelles.



## QUESTIONS FRÉQUENTES



### Est-ce que je subis de la violence?

La violence familiale peut prendre de nombreuses formes :

- La violence physique se manifeste lorsque quelqu'un vous menace ou utilise la force physique contre vous ou vos enfants.
- La négligence se produit lorsque quelqu'un vous empêche de répondre à vos besoins de base ou à ceux de vos enfants, comme la nourriture, le logement et les vêtements.
- La violence sexuelle implique une activité sexuelle sans consentement, y compris toute activité sexuelle avec un enfant.
- Les abus émotionnels (psychologiques) comprennent l'utilisation de mots ou d'actions pour vous effrayer ou vous faire sentir mal. Ils sont utilisés pour vous contrôler en décidant ce que vous pouvez faire, où vous pouvez aller, ce que vous pouvez porter et avec qui vous pouvez passer du temps.
- Les abus financiers comprennent le contrôle ou l'utilisation abusive de votre argent, de vos biens ou de votre propriété. Ils peuvent inclure le fait de prendre votre argent sans permission, de retenir ou de contrôler l'argent, ou de ne pas vous laisser travailler.

### Que puis-je faire si je suis victime de violence?

Si vous subissez de la violence, contactez les membres de votre famille ou un ami de confiance. Il y a des lignes d'aide, des refuges, des hôpitaux et d'autres services de soutien qui sont disponibles. Les conseillers en soutien, les travailleurs sociaux, la police et les avocats peuvent vous aider à planifier votre sécurité et à trouver du soutien pour vous et votre famille.

#### **Où obtenir une aide immédiate :**

- Appelez le 911 si votre vie ou celle de quelqu'un d'autre est en danger.
- Hébergement femmes Canada — [hebergementfemmes.ca](http://hebergementfemmes.ca)
- Ligne d'aide pour femmes agressées — composez le 1-866-863-0511 ou #SAFE (# 7233) sur les téléphones mobiles Bell, Rogers, Fido ou Telus.





---

# GROSSESSE ET PERTE DU BÉBÉ

Si vous avez perdu votre bébé, c'est un moment très triste pour vous, votre partenaire et votre famille. Si vous avez subi une fausse couche, une mortinaissance, une grossesse interrompue ou terminée ou la mort d'un nourrisson, vous pourriez avoir besoin d'aide. Les gens réagissent et font leur deuil de façons différentes suite à ces expériences. Il est important de prendre soin de votre santé physique et émotionnelle pendant cette période difficile. Cherchez du soutien.



## FAITS IMPORTANTS

### **Les gens ressentent des émotions différentes et pleurent leur perte à leur façon.**

Perdre un bébé est une expérience extrêmement personnelle. Chaque personne est unique et fait son deuil à sa façon en exprimant les nombreuses émotions qui accompagnent son chagrin différemment. Les sentiments communs sont :

- la colère
- l'anxiété
- le blâme
- le déni
- l'incrédulité
- la culpabilité
- l'engourdissement
- la tristesse

Si vous ressentez ces sentiments, vous n'êtes pas seule. La douleur émotionnelle que vous ressentirez changera avec le temps. Certains jours, vous pourriez vous sentir capable de vous en sortir. D'autres fois, votre chagrin pourrait revenir de façon intense. Ces sentiments sont normaux.

### **Prenez soin de votre santé physique et émotionnelle.**

Les soins dont vous avez besoin dépendront du moment où vous avez subi la perte. Par exemple, si vous avez eu une fausse couche à la maison plutôt qu'une mortinaissance à l'hôpital, les soins de suivi dont vous avez besoin seront différents. Ceux-ci dépendront aussi du fait que vous ayez reçu ces soins dans une clinique, un cabinet de médecin, une salle d'urgence ou une unité d'accouchement. Parlez à votre fournisseur de soins de santé de vos symptômes physiques, y compris les saignements et les douleurs. Il est également important de leur parler de la façon dont vous vous en sortez émotionnellement.

Obtenir du soutien est important. Il y a de nombreux endroits où vous pouvez trouver du soutien dans votre communauté pour partager vos sentiments et traiter vos émotions. Parlez à votre famille et à vos amis, cherchez des groupes de soutien dans votre communauté ou en ligne, ou parlez à un aîné, ou encore à un dirigeant communautaire ou religieux.





### Où puis-je obtenir de l'aide pour faire face à ma perte?

Parlez à votre partenaire, à votre famille et à vos amis. Vous pouvez vouloir demander de l'aide à un professionnel. Communiquez avec un fournisseur de soins de santé, un psychologue ou un travailleur social qui se spécialise dans la grossesse ou la perte et le deuil d'un nourrisson. Il peut y avoir du soutien dans votre communauté — recherchez en ligne des groupes de soutien ou du soutien par les pairs. Si vous trouvez de l'aide en ligne, assurez-vous qu'elle est offerte par une organisation crédible.

### Mon partenaire et moi sommes en deuil différemment. Comment gérer notre relation?

Les gens traversent le deuil de différentes manières. Vous pouvez vous sentir triste, tandis que votre partenaire ressent de la colère. Cela peut causer du stress dans une relation. Il est important de partager vos sentiments avec votre partenaire et de l'encourager à vous parler. Il peut être utile de communiquer avec un groupe de soutien par les pairs ou de parler à un professionnel de la santé mentale au sujet de votre relation.

### Quand peut-on essayer d'avoir un autre bébé après une perte?

Tomber enceinte à nouveau après la perte d'un bébé peut apporter un mélange de fébrilité, de stress, d'anxiété et de peur. Le moment où vous pouvez recommencer à essayer de tomber enceinte dépend des circonstances de la perte du bébé, comme le stade où vous étiez dans votre grossesse. Votre fournisseur de soins de santé peut vous conseiller sur le moment où il est sécuritaire de recommencer à essayer de tomber enceinte. Il vous indiquera quel genre de soins vous pourriez avoir besoin lors d'une grossesse future.

## MESSAGE CLÉ



L'expérience de la perte d'un bébé pendant la grossesse ou après la naissance est une expérience émotionnelle difficile. Tout le monde souffre différemment. Si vous subissez une perte, soyez ouvert au sujet de vos sentiments et communiquez avec des personnes qui peuvent vous fournir du soutien, comme la famille, les amis, les dirigeants communautaires ou religieux et les fournisseurs de soins de santé.







# SOUTIENS ET RESSOURCES UTILES

## POUR UNE URGENCE OU UNE AIDE IMMÉDIATE

- Appelez le 911 si votre vie ou celle de quelqu'un d'autre est en danger

### Abus/violence :

- Hébergement pour femmes Canada : [hebergementfemmes.ca](http://hebergementfemmes.ca)
- Ligne d'aide pour femmes agressées : 1-866-863-0511 ou # SAFE (# 7233) sur les téléphones mobiles Bell, Rogers, Fido ou Telus

### Santé mentale :

- Si vous ou une personne que vous connaissez songe à se suicider, appelez le Service canadien de prévention du suicide au 1-833-456-4566 (24 heures par jour, 7 jours par semaine) ou par texto 45645 (de 16 h à minuit HE) ou visitez [crisisservicescanada.ca](http://crisisservicescanada.ca) pour les centres de détresse et les organismes de crise les plus près de chez vous.
- Espace mieux-être Canada : [wellnesstogether.ca/fr](http://wellnesstogether.ca/fr) (24 heures par jour, 7 jours par semaine)
- Association canadienne pour la santé mentale : [cmha.ca/fr](http://cmha.ca/fr)
- Ligne d'écoute d'espoir des Premières Nations et des Inuits : 1-855-242-3310 (24 heures par jour, 7 jours par semaine)



## SOUTIENS ET SERVICES COMMUNAUTAIRES

Du soutien aux familles est offert par tous les paliers du gouvernement au Canada. Le soutien disponible dépendra de l'endroit où vous vivez. Les provinces et les territoires offrent des programmes et du soutien aux familles. Consultez le site Web de votre ministère de la Santé provincial ou territorial pour obtenir de l'information. De plus, la plupart des régions du Canada sont desservies par une unité de santé publique locale/municipale, qui peut être une excellente source d'information et de soutien. Les services de santé publique offrent souvent de nombreux programmes et services destinés aux familles. Communiquez avec votre unité locale de santé publique pour connaître toutes les ressources de votre communauté qui sont disponibles pour les familles.

### Alberta

- Visitez [Alberta.ca](http://Alberta.ca) et recherchez :
  - Réseaux de ressources familiales
- Visitez [Albertahealthservices.ca](http://Albertahealthservices.ca) et recherchez :
  - Services de soutien à l'allaitement maternel (en anglais seulement)

### Colombie-Britannique

- Visitez [gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) et recherchez :
  - Un programme StrongStart BC (en anglais seulement)
- Visitez le site [healthyfamiliesbc.ca](http://healthyfamiliesbc.ca) et recherchez :
  - Services de santé publique Healthy Start (en anglais seulement)

### Manitoba

- Visitez le site [gov.mb.ca](http://gov.mb.ca) et recherchez :
  - Enfants en santé Manitoba

### Nouveau-Brunswick

- Visitez [horizonnb.ca](http://horizonnb.ca) et recherchez :
  - Familles en santé, bébés en santé
- Visitez [gnb.ca](http://gnb.ca) et recherchez :
  - Services de soutien à l'allaitement maternel

### Terre-Neuve-et-Labrador

- Visitez [gov.nl.ca](http://gov.nl.ca) et recherchez :
  - Programmes de santé des parents et des enfants (en anglais seulement)

- Visitez [babyfriendlynl.ca](http://babyfriendlynl.ca) et recherchez :
  - Soutien à l'allaitement maternel (en anglais seulement)

### Territoires du Nord-Ouest

- Visitez [nthssa.ca](http://nthssa.ca) et recherchez :
  - Programme Familles en santé
- Visitez [hss.gov.nt.ca](http://hss.gov.nt.ca) et recherchez :
  - Soutien à l'allaitement

### Nouvelle-Écosse

- Visitez [novascotia.ca](http://novascotia.ca) et recherchez :
  - Début en santé : Visite à domicile améliorée (en anglais seulement)
- Trouvez votre Bureau de la santé publique au [nshealth.ca/public-health-offices](http://nshealth.ca/public-health-offices) pour obtenir :
  - Soutien pour l'allaitement maternel (en anglais seulement)

### Nunavut

- Visitez le site [gov.nu.ca](http://gov.nu.ca) et recherchez la carte des établissements de santé pour :
  - Cliniques de santé publique prénatale et postnatale

### Ontario

- Visitez [Ontario.ca](http://Ontario.ca) et recherchez :
  - Programme « Bébés en santé, enfants en santé »
  - Centres pour l'enfant et la famille ON y va

### Île-du-Prince-Édouard

- Visitez [princeedwardisland.ca](http://princeedwardisland.ca) et recherchez :
  - Services infirmiers de santé publique pour les familles
  - Clinique sans rendez-vous sur l'allaitement

### Québec

- Visitez [rcrpq.com](http://rcrpq.com) pour trouver un Réseau des CRP du Québec local
- Visitez [sante.gouv.qc.ca](http://sante.gouv.qc.ca) et recherchez :
  - CLSC
- Visitez le site [quebec.ca](http://quebec.ca) et recherchez :
  - Aide en allaitement

### Saskatchewan

- Visitez [saskatchewan.ca](http://saskatchewan.ca) et recherchez :
  - Programmes communautaires pour les familles avec jeunes enfants (en anglais seulement)

### Yukon

- Visitez [yukon.ca](http://yukon.ca) et recherchez :
  - Programmes de santé des bébés et des jeunes enfants
  - Groupe de soutien à l'allaitement



## Programme d'action communautaire pour les enfants (PACE)

Le Programme d'action communautaire pour les enfants (PACE) est un programme communautaire financé par le gouvernement fédéral qui est offert partout au Canada et qui vise à promouvoir le développement sain des enfants vulnérables de la naissance à l'âge de 6 ans. Les programmes du PACE peuvent comprendre le soutien nutritionnel et les cuisines collectives, les centres de ressources familiales, les classes parentales et les groupes d'accueil, les activités de santé et de développement de l'enfant, les programmes de sensibilisation et de visite à domicile, et les programmes spécialisés, comme le soutien à la consommation d'alcool et d'autres drogues.

Pour en savoir plus ou pour savoir s'il y a un projet du PACE près de chez vous, visitez [Canada.ca](http://Canada.ca) et recherchez : Programme d'action communautaire pour les enfants

## RESSOURCES

Certaines provinces et certains territoires ont des pages Web qui offrent de l'information sur la santé des nouveau-nés et post-partum. Vous pouvez également vérifier si votre unité de santé publique locale/municipale fournit des renseignements sur la santé post-partum et la santé des nouveau-nés.

### RESSOURCES PROVINCIALES ET TERRITORIALES

#### Alberta

- Visitez le site [healthyparentshealthychildren.ca/](http://healthyparentshealthychildren.ca/)

#### Colombie-Britannique

- Visitez le site [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca) et recherchez :
  - Meilleure chance pour bébé (en anglais seulement)

#### Manitoba

- Visitez [gov.mb.ca](http://gov.mb.ca) et recherchez :
  - Amis des bébés du Manitoba : renseignements pour les parents

#### Nouveau-Brunswick

- Visitez [gnb.ca](http://gnb.ca) et recherchez :
  - Grossesse en santé et initiatives pour la petite enfance

#### Nouvelle-Écosse

- Visitez [nshealth.ca](http://nshealth.ca) et recherchez :
  - Loving Care (en anglais seulement)
  - Les bases de l'allaitement (en anglais seulement)

#### Nunavut

- Visitez [livehealthy.gov.nu.ca](http://livehealthy.gov.nu.ca) et recherchez :
  - Nouveaux parents (en anglais seulement)

#### Ontario

- Visitez [OMama.com](http://OMama.com)

#### Québec

- Visitez [inspq.qc.ca](http://inspq.qc.ca) et recherchez :
  - Guide mieux vivre avec notre enfant

#### Saskatchewan

- Visitez [momsandkidssask.saskhealthauthority.ca](http://momsandkidssask.saskhealthauthority.ca) (en anglais seulement)



## RESSOURCES UTILES

### Allaitement maternel

- Visitez [Canada.ca](http://Canada.ca) et recherchez :
  - 10 bonnes raisons d'allaiter votre bébé
  - Dix conseils utiles pour réussir l'allaitement maternel
  - Nutrition des nourrissons
  - Allaiter votre bébé

### COVID-19

- Visitez [Canada.ca](http://Canada.ca) et recherchez :
  - COVID-19: Grossesse, accouchement et soins d'un nouveau-né

### Papa et santé du partenaire

- Visitez [Canada.ca](http://Canada.ca) et recherchez :
  - Y'a personne de parfait — Fiches de renseignements sur l'entraînement parental
- Centre pour Papa : [dadcentral.ca](http://dadcentral.ca) (en anglais seulement)

### Santé émotionnelle et attachement

- Visitez [Canada.ca](http://Canada.ca) et recherchez :
  - Y'a personne de parfait — Fiches de renseignements sur l'entraînement parental
- Prendre soin des enfants : [caringforkids.cps.ca](http://caringforkids.cps.ca) (en anglais seulement)
- Espace mieux-être Canada : [wellnesstogether.ca/fr](http://wellnesstogether.ca/fr)
- Association canadienne pour la santé mentale : [cmha.ca/fr](http://cmha.ca/fr)
- Postpartum Support International : [postpartum.net](http://postpartum.net) (en anglais ou espagnol seulement)

### Aide financière et avantages

- Visitez [Canada.ca](http://Canada.ca) et recherchez :
  - Prestations pour les familles et les proches aidants

### Soins et développement des nouveau-nés

- Société canadienne de pédiatrie — Prendre soin des enfants : [caringforkids.cps.ca](http://caringforkids.cps.ca) (en anglais seulement)
- Visitez [Canada.ca](http://Canada.ca) et recherchez :
  - Y'a personne de parfait — Fiches de renseignements sur l'entraînement parental

### Nutrition

- Visitez [Canada.ca](http://Canada.ca) et recherchez :
  - Une saine alimentation pendant la grossesse et l'allaitement
  - Guide alimentaire canadien
  - Le mercure présent dans le poisson

### Activité physique

- Visitez [Canada.ca](http://Canada.ca) et recherchez :
  - Votre santé et l'activité physique
- Société canadienne de physiologie de l'exercice
  - Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes âgés de 18 à 64 ans [csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes\\_18-64/](http://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes_18-64/)

### Grossesse et perte de nourrisson

- Souffle de bébé : [babysbreathcanada.ca](http://babysbreathcanada.ca)
- Réseau de perte de grossesse et de nourrisson : [pailnetwork.sunnybrook.ca](http://pailnetwork.sunnybrook.ca) (en anglais seulement)



## Sommeil sécuritaire

- Visitez [Canada.ca](http://Canada.ca) et recherchez :
  - Sommeil sécuritaire pour votre bébé
  - Votre enfant est-il en sécurité? À l'heure du coucher
  - Sécurité des vêtements de nuit pour enfants
  - Lits d'enfant, berceaux et moises

## Sécurité

- Visitez [Canada.ca](http://Canada.ca) et recherchez :
  - Votre enfant est-il en sécurité?
  - Sécurité du siège d'auto pour enfant
  - Sécurité des porte-bébés
  - Sécurité à l'heure du bain
  - Biberons, sucettes et collier de dentition
  - Tables à langer
  - Chaises hautes
  - Parcs pour enfants
  - Barrières de sécurité
  - Sécurité des poussettes et des landaus
  - Exerciseurs suspendus pour bébés

## Santé sexuelle

- La société des obstétriciens et gynécologues du Canada
  - Le sexe et moi : [sexandu.ca/fr](http://sexandu.ca/fr)
  - Info grossesse : [PregnancyInfo.ca](http://PregnancyInfo.ca)

## Consommation de substances (cannabis, alcool, tabac)

- Visitez [Canada.ca](http://Canada.ca) et recherchez :
  - Obtenez de l'aide concernant la consommation de substances
  - Cesser de fumer ou composez le 1-866-366-3667
  - Pensez-vous consommer du cannabis si vous avez de jeunes enfants?
- Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada [brochure] : [ccsa.ca](http://ccsa.ca)
- Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque : [camh.ca](http://camh.ca)
- Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances : [ccsa.ca](http://ccsa.ca)
- La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada : Info grossesse : [PregnancyInfo.ca](http://PregnancyInfo.ca)
- Centre d'excellence de BC pour la santé des femmes
  - Femmes et cannabis : [bcewh.bc.ca](http://bcewh.bc.ca) (en anglais seulement)

## Vaccination

- Visitez [Canada.ca](http://Canada.ca) et recherchez :
  - Guide sur la vaccination à l'intention des parents
  - Vaccination et grossesse
- Immunisation Canada : [immunize.ca](http://immunize.ca)

## Violence

- Visitez [Canada.ca](http://Canada.ca) et recherchez :
  - Arrêtons la violence familiale
  - Comment assurer votre sécurité
  - La maltraitance est inacceptable
- Hébergement pour femmes Canada : [hebergementfemmes.ca](http://hebergementfemmes.ca)
- Services de crises du Canada : [crisisservicescanada.ca](http://crisisservicescanada.ca)







Canada.ca

