

## Félicitations pour votre nouveau bébé !

Vous trouverez ci-dessous des directives générales pour vous aider à prendre soin de vous et de votre bébé au cours des prochains jours. Une infirmière de santé publique vous appellera et organisera des soins pour vous et votre bébé le lendemain de votre retour à la maison.

Pour des questions générales, veuillez consultez votre livre « Healthy Parents, Healthy Children » ou appelez la ligne Early Start au 403-244-8351.

Veuillez appeler la clinique pour tout problème médical. En dehors des heures de bureau : Patients de Low Risk Maternity/ Ensemble - appelez le médecin de garde au 403-212-8223, téléavertisseur n° 07262. Les patients de la clinique Foothills Maternity - appelez Health Link au 811.

Pour les problèmes médicaux **URGENTS** liés à l'obstétrique dans les 14 premiers jours après l'accouchement, vous pouvez venir au triage de maternité de l'unité 51. Veuillez noter qu'une fois sorti de l'hôpital, votre bébé ne revient pas au Foothills Medical Center pour des soins médicaux urgents. Le bébé doit se rendre aux urgences de l'Alberta Children's Hospital, de l'hôpital Peter Lougheed ou du South Health Campus si nécessaire.

## POUR VOTRE BÉBÉ

- Votre bébé a besoin d'un rendez-vous à la clinique de maternité 5 à 10 jours après votre sortie de l'hôpital.
- Votre bébé doit être nourri **8 à 12 fois par jour** ou parfois plus (environ toutes les 1 à 3 heures) jusqu'à ce qu'il ait récupéré son poids de naissance. Sauf indication contraire, ne nourrissez votre bébé que lorsqu'il a faim. Votre bébé tétera plus efficacement s'il est nourri « à la demande » plutôt que selon un horaire programmé. Il est normal que les bébés tètent fréquemment le deuxième jour de leur vie. Si vous allaitez, c'est ce qui signale à votre corps d'augmenter votre production de lait. Le pompage et l'alimentation au lait artificiel (ou bien au lait maternel qui a été donné) peuvent être recommandés dans certains cas, mais doivent être utilisés de manière à interférer le moins possible avec l'allaitement.
- Jusqu'au 6e jour, le nombre de couches mouillées doit être au moins égal au nombre de jours qu'il a (c'est-à-dire au moins 5 couches mouillées le 5e jour). Il y a souvent au moins une couche sale par jour pendant les 6 premiers jours.
  - **Contactez un professionnel de la santé si :**
    - Votre bébé n'a pas le nombre recommandé de couches mouillées ou sales, OU
    - S'il est très somnolent et n'arrive pas à se réveiller suffisamment pour bien téter, OU
    - Si vous voyez que le bébé a une jaunisse qui se propage jusqu'à son abdomen ou ses jambes, OU
    - Si votre bébé présente des signes d'infection oculaire, notamment une rougeur de la partie blanche de l'œil, un gonflement des paupières ou du pus vert ou jaune sortant de l'œil.
- Nous recommandons que bébé dort sur le dos dans un environnement de sommeil sûr (surface ferme, pas de peluches...). Pendant les périodes d'éveil, votre bébé a besoin de temps sur le ventre.
- Tous les bébés ont besoin de gouttes de **vitamine D (800 UI)** par jour.

## POUR VOUS

- Les femmes qui allaitent doivent continuer à prendre des vitamines prénatales et de la vitamine D (2 000 à 4 000 UI par jour). Si vous preniez des suppléments de fer avant l'accouchement ou ils vous ont été recommandés après l'accouchement, veuillez les commencer une fois que vous êtes à la maison et que vos selles sont normales.
- Pour des problèmes urgents tels que des maux de tête, une vision floue ou une tension artérielle > 140/90, veuillez appeler la clinique ou le médecin de garde.
- Pour la gestion de la douleur, vous pouvez prendre de l'ibuprofène/Advil/Motrin (200-800 mg toutes les 4 à 6 heures, max 3200 mg/jour) et/ou du paracétamol/Tylenol (325-1000 mg toutes les 4 à 6 heures, max 4000 mg/jour). Si, malgré la prise de ces deux médicaments, vous avez besoin d'un soulagement supplémentaire de la douleur, vous pouvez prendre un narcotique tel que l'hydromorphone, l'oxycodone ou la morphine, tel que prescrit par votre

médecin. Vos saignements ressembleront à des règles abondantes pendant les premiers jours. Contactez un professionnel de la santé si votre flux sanguin trempe une serviette hygiénique en moins d'une heure ou pendant 2 heures d'affilée.

-Pour éviter la constipation, restez bien hydraté et mangez beaucoup d'aliments riches en fibres. Les médicaments tels que les narcotiques et les suppléments de fer augmentent le risque de constipation. Prenez Laxaday/Restoralax/PEG3350 (dose initiale de 17 grammes/jour) au besoin pour vous assurer d'avoir au moins une selle par jour et de ne pas avoir à forcer pour évacuer vos selles.

-Si vous avez eu un accouchement vaginal, appliquez des compresses glacées ou des sacs de glace (enveloppés dans une serviette) sur votre périnée jusqu'à ce que le gonflement ait diminué. Une fois de retour à la maison, vous pouvez favoriser la guérison en prenant un bain chaud avec des sels d'Epsom (1 à 2 tasses dans la baignoire) 1 à 2 fois par jour.

-Les recommandations après une césarienne comprennent : Ne pas soulever/pousser/tirer plus de 20 lb pendant 6 semaines. Ne conduisez pas pendant 4 à 6 semaines, au moins jusqu'à ce que vous puissiez vite vérifier par-dessus l'épaule sans douleur. Douche uniquement (PAS DE BAINS) jusqu'à ce que votre incision soit cicatrisée. Si vous ressentez une douleur ou une rougeur croissante au niveau de l'incision, de la fièvre ou du pus provenant de l'incision, vous devez consulter **IMMÉDIATEMENT**. Un liquide clair/jaune s'écoulant en petites quantités de l'incision est normal.

-Prenez soin de vous et reposez-vous autant que possible. Envisagez de limiter le nombre d'invités pour vous assurer de vous reposer suffisamment.