

GUIDE POST-PARTUM 101 AU CONGÉ DU CME
Fait par Dre Geneviève Rancourt (maj 27-01-2021)

Ressources utiles et fiables pour l'accouchement, le post-partum et les bébés

→ Naître et grandir

→ MarieFortier.com : facebook live, site internet. Vidéos d'informations sur pleins de sujets ! Peut compléter les cours prénataux. Très bien fait !

→ Mieux-Vivre avec son enfant : vous avez probablement reçu une copie papier. Disponible aussi sur internet = la bible! <https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/version-pdf>



8 rencontres
début le 27 janvier

MASSAGE BÉBÉ ET YOGA POSTNATAL

Coût pour la session : 108\$

Pour les mamans et
bébés de 0 à 6 mois



Centre d'Entraide Familiale
DE LA MRC DE MONTMAGNY

Avec Geneviève Talbot
Enseignante de yoga et instructrice
certifiée en massage bébé

Le mercredi avant-midi au Jardin des Petits Pieds de
Montmagny, **inscriptions obligatoires** 418 469-3988

ALLAITEMENT

- Naître et grandir, mariefortier.com, mieux-vivre, Le Relait
- Premiers jours avec bébé au sein :
<http://allaiterauquebec.org/bibliothequevirtuelle/items/show/1601>
- Bébé boit il assez?
<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2016/16-815-06WF.pdf>
http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2016/16-815-06WF_adapte.pdf
- Fiches d'information du Dr Newman et vidéos +++ :
<https://ibconline.ca/multi-language-information-sheets/fiches-dinformation-francais/>
<https://www.youtube.com/watch?v=56YzjsZr4hQ&feature=youtu.be>
- L'ABC de l'allaitement :
<http://www.canadianbreastfeedingfoundation.org/fr/articles/index.shtml#h2debut>
- Vidéo allaitement couché
<https://youtu.be/XipRgxlwZN8>
- Petits gadgets pratiques pour recueillir le lait : [Milk Savers](#) et [Haaka](#)

PHYSIOTHÉRAPIE PÉRINÉALE, OSTÉOPATHIE, EXERCICES

Joelle Dubé

<https://www.joelledubephysio.com/>

19, avenue De Gaspé Ouest
Saint-Jean-Port-Joli, Qc G0R 3G0
418 358-0726
info@joelledubephysio.com

Michelle Caron

25, Boulevard Taché O, Suite 207, Montmagny (Québec) G5V 2Z9
418 248-5000

Massage du périnée

- voir cigonia.com peut le commencer vers 34-36 sem. Avec lubrifiant. À faire surtout si périnée très fort / très sportive. Pas d'études qui prouve que diminue déchirure mais diminue épisiotomies. L'idéal est de rencontrer une physiothérapeute périnéale pour bien nous l'enseigner et s'assurer que c'est adapté pour nous.

Vidéo youtube : https://www.youtube.com/watch?v=_3_01deAY0&t=171s explique très bien et plusieurs autres vidéos intéressants sur le périnée

Exemple d'exercices de renforcement du périnée

→ Kegel

Faire comme si retenait envie d'uriner sans contracter les fesses le plus fort possible. Comme si on voulait aspirer un objet dans le vagin.

Puis RELACHER complètement (souvent oublié) avant de recommencer

Faire plusieurs répétitions

NE PAS faire l'exercice pendant qu'on urine pour vrai, va entraîner d'autres problèmes.

→ L'ascenseur :

Peut se faire dans n'importe quelle position. Imaginez que vous êtes dans un ascenseur qui monte du premier au dixième étage d'une immeuble.

Maintenant, en comptant jusqu'à dix, contractez peu à peu les muscles pelviens, les resserrants à chaque étage jusqu'à ce que vous parveniez au dixième étage au compte de 10.

Puis relâchez progressivement les muscles, les desserrant un peu à chaque étage. En arrivant au premier étage, et pas avant, la tension musculaire devrait être revenue à la normale.

N'arrêtez pas au RDC (rez-de-chaussée). Relâchez les muscles encore davantage, descendez au sous-sol et au 2^e sous-sol de votre immeuble imaginaire. Puis, contractez les muscles à nouveau et remontez au RDC.

Reprise exercice en post partum:

- L'utérus prend environ 6-8 sem à reprendre sa place donc y aller graduellement
- courtes marches au départ, cesser si symptômes (lourdeur, impression de tampon, fuites)
- progressivement
- pas de course/saut/poids plus lourd que bébé et coquille avant 6 sem, même plus longtemps si vous avez des symptômes
- Éviter les positions debout prolongées, ne pas soulever de charges lourdes (maximum bébé et sa coquille), éviter les sauts, soutenir les pieds quand assis, s'étirer quand debout, attention à votre position lors des boires
- natation si possible
- yoga / pilates / cours de groupe post natal : 2-3 mois post accouchement
- cardio-poussette / danse / course à pied : 4 mois et + post accouchement (varie d'un intervenant à l'autre)
- reprise de la course PAS avant 6 sem, souvent après plusieurs mois une fois que le périnée est fort (en général au moins 4-6 mois)
- Prévenir constipation, boire beaucoup d'eau, position sur la toilette avec un petit banc pour les pieds
- Penser faire un «vérouillage» (contracter le périnée comme si on retient une envie d'uriner) du périnée dès que tousse, éternue, se penche, force, se relève...

Lectures suggérés

- avant et après bébé par Chantale Dumoulin
- 75 exercices thérapeutiques pour la future et nouvelle maman par Émilie Fecteau
- <http://cigonia.com/pour-la-femme/> section documents utiles pour la femme

Post-partum et retour à la maison

Allaitement les premiers jours

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-815-03WF.pdf>

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2017/17-815-09WFA.pdf>

<https://louisegodincom.files.wordpress.com/2015/11/dc3a9pliant-les-premiers-jours-avec-votre-bc3a9bc3a9-au-sein-2011.pdf>

Vaccination https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/types/feuillelet?txt=La+vaccination%2C+la+meilleure+protection&msss_valpub=

Comment préparer son arrivée à la maison (Karine la sage femme) :

<https://quantikmama.com/10-raisons-de-preparer-son-postnatal/>

Conseils pour la santé des nourrissons

<https://www.chudequebec.ca/patient/maladies,-soins-et-services/traitements-et-examens/traitements/conseils-pour-la-sante-des-nourrissons.aspx>

Blues vs dépression post partum

Les 2 premières semaines autour de 80% des femmes ont des montagnes russes d'émotions et pleure pour rien. C'EST NORMAL. Dormez en même temps que bébé. Reposez vous. Limiter la visite. Demandez aux gens de vous amener de la nourriture ou de faire votre ménage. Idéalement aucune tâche ménagère la première semaine. Reposez vous! Si le moral reste bas après ses deux semaines, si vous ne sentez pas de lien d'attachement avec votre bébé, de la jalousie/méfiance etc IL FAUT CONSULTER ! Ne laissez pas traîner une possible dépression post partum.

Livre sur l'adaptation post-partum, le blues et la dépression très intéressant! En anglais seulement «Good moms have scary thoughts» <https://www.amazon.com/Good-Moms-Have-Scary-Thoughts/dp/1641701307>

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/viefamille/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-maman-depression-postpartum-babyblue&gclid=CjwKCAjwnlr1BRAWEiwA6GpwNYnt4BjhyQGKuPHGpjWyWjidVgCtEvJMt7hW5EiCXyTKCm-EMYG4xoC6bUQAvD_BwE

Se relever avec bébé

<https://maisonfamillemrcislet.com/activites-et-services-suite/se-relever-avec-bebe/>

Prévenir la tête plate (plagiocéphalie)

[-https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/preventing_flat_heads](https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/preventing_flat_heads)

[-https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/soins-services/Themes/Grossesse-accouchement/Plagiocéphalie_2011.pdf](https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/soins-services/Themes/Grossesse-accouchement/Plagiocéphalie_2011.pdf)

[-https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/soins/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-bebe-tete-](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/soins/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-bebe-tete-)

[plate&gclid=CjwKCAjwk6P2BRAIEiwAfVJ0rIV3k052PBS02FzfS9Kpi0AhLYcB3OXhkKQATAEdSyqWpq3Z05XnRhoCoHUQAvD_BwE](https://www.plate&gclid=CjwKCAjwk6P2BRAIEiwAfVJ0rIV3k052PBS02FzfS9Kpi0AhLYcB3OXhkKQATAEdSyqWpq3Z05XnRhoCoHUQAvD_BwE)
[-dépliant de Joanie Roy](#)

Stress et prendre soin de soi

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/viefamille/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-parent-stress-gerer-truc

Devenir parent

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/viefamille/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-arrivee-bebe-devenir-parent

Lien et attachement

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/viefamille/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-bebe-lien-attachement-solide

Rôle du père

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/viefamille/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-bebe-implication-pere-papa

<https://melaniebilodeau.com/lengagement-paternel/>

Truc magique pour tenir une coquille sans se blesser : https://youtu.be/c_j9qBw6WQM

5 sons pour comprendre bébé - méthode Dunstan (La faim, le sommeil, le rot, les coliques, l'inconfort) <https://youtu.be/PgkZf6jVdVg>

«Coliques»/purple period crying / pleurs du nouveau né

<http://purplecrying.info/what-is-the-period-of-purple-crying.php>

Principe du 4e trimestre

<https://prenato.ca/grossesse-le-4e-trimestre/>

<https://www.acteurdemasante.com/le-4eme-trimestre-de-la-grossesse-une-periode-peu-con nue-et-peu-preparee/>

<https://sarahockwell-smith.com/2012/11/04/the-fourth-trimester-aka-why-your-newborn-baby-is-only-happy-in-your-arms/>

Voir vidéo conseils post partum de Dr Alexandre Ouellet à venir