

## GUIDE POUR GROSSESSE 101

### Fait par Dre Geneviève Rancourt (maj 1-01-2021)

Félicitations! Une belle aventure vous attend ☺ Voici quelques informations pour tenter de s'y retrouver et savoir où chercher l'information fiable durant votre grossesse.

#### Calendrier de grossesse

Soyez au courant des tests que vous devez passer et appelez à la centrale de rendez-vous de l'hôpital si vous voyez qu'on ne vous a pas appelé.

**Rendez-vous de suivi:** (c'est à vous d'appeler à la clinique pour prendre vos rendez-vous)

- Premier rendez-vous avant 12 semaines avec l'infirmière ou votre médecin
- 1 visite aux 4-6 semaines de 12 à 30 semaines
- 1 visite aux 2-3 semaines de 31 à 36 semaines
- 1 x / semaine jusqu'à l'accouchement
- revoir le médecin qui a suivi votre grossesse 1 mois après l'accouchement

**Échographies, prises de sang et vaccination** (c'est l'hôpital qui vous appelle)

- Écho datation à 8 semaines
  - Il est maintenant recommandé d'avoir une écho de datation chez toutes les femmes enceintes pour confirmer la date prévue d'accouchement (DPA). Elle se fait vers 8 semaines si vous n'êtes pas certaines de votre DPA, sinon vers 12 semaines
- Prise de sang avant 12 semaines : prise de sang du 1er trimestre + test urine
- Écho 12-13 sem : clarté nucale / dating (si pas fait)
- Prise de sang 10 et 17 sem : 2e prise de sang pour la trisomie 21
- Écho 19-21 semaines : anatomie du bébé, voir placenta, sexe si possible
- Environ 28 semaines : prise de sang + test urine + boire jus sucré pour test de diabète +/- injection winrho (si votre groupe sanguin est négatif)
- Vaccination coqueluche (DCAT) entre 26 et 32 semaines (à discuter avec votre médecin)  
<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2018/18-278-21F.pdf>
- Écho 32 à 34 semaines : voir grosseur du bébé, si il a la tête en bas et lui voir la binette une dernière fois avant le grand jour !
- Vers 34 sem débiter massage du périnée si désiré, valise accouchement et plan de naissance

#### Médicaments

- Vous avez des nausées? Le pharmacien peut vous prescrire du diclectin (un vieux médicament très sécuritaire en grossesse) en attendant votre prochain rendez-vous avec votre médecin. Jusqu'à 12 sem, vous pouvez cesser vos multivitamines si elles sont mal tolérées (nausées, constipation) et prendre seulement l'acide folique.
- Informez-vous toujours auprès de votre pharmacien avant d'utiliser des médicaments en vente libre, pompes, sprays nasaux, produits naturels, etc
- Vous ne pouvez pas prendre d'anti-inflammatoires durant la grossesse (advil, motrin, ibuprofene)
- Lorsque vous consultez un médecin au SRV ou à l'urgence, avisez les toujours que vous êtes enceinte
- [Petit guide Grossesse et Allaitement Ste-Justine](#)

## Ressources utiles et fiables durant la grossesse

→ Information sur les tests de trisomie 21 :

<http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/depistage-prenatal/index.php?accueil>

→ Naître et grandir : site internet et infolettre (courriels selon le nombre de semaines de grossesse). À jour et traite de 1001 sujets sur la grossesse, l'allaitement et les nouveaux-nés

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

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

→ Application Grossesse Plus : surtout pour voir des images de votre bébé et son développement et vous souvenir à combien de semaines de grossesse vous êtes rendu

→ Cours prénataux Chaudière-Appalaches en ligne (tapez le sur Google): <http://www.cisssca.gouv.qc.ca/nouvelles/article/nouvelle-option-pour-les-futurs-parents-en-chaudiereappalaches-cours-prenataux-en-ligne/>

Autres références pour cours prénataux vu que suspendus durant la pandémie (à écouter)

Cours prénataux sur youtube cisss Laval

<https://www.youtube.com/watch?v=eKKKvb85PWY>

<https://youtu.be/syS40rdmV8A>

[https://youtu.be/wtfHaNI\\_S6c](https://youtu.be/wtfHaNI_S6c)

<https://youtu.be/n5G-lpdF-dl>

## ALLAITEMENT

→ Naître et grandir, mariefortier.com, mieux-vivre, cours prénataux avec le Relait, 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](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/XipRgxIwZN8>

→ Petits gadgets pratiques pour recueillir le lait : [Milk Savers](#) et [Haaka](#)

\*\* Truc : Si vous avez du colostrum qui coule, vous pouvez l'exprimer (compression manuelle) à partir de 37 semaines et le congeler dans des petites seringues (sans aiguilles) stériles pour dans des petits récipients fait pour cela. Vous en aurez de prêt pour l'hôpital pour pouvoir en donner à votre bébé au besoin au lieu de donner un complément.

Physio périnéales dans notre région en date du 1-01-2021

Joelle Dubé

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

19, avenue De Gaspé Ouest  
Saint-Jean-Port-Joli, Qc G0R 3G0  
418 358-0726  
[info@joelledubephysio.com](mailto:info@joelledubephysio.com)

Michelle Caron

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

*Quand consulter physio périnéale en grossesse:*

- si symptôme : incontinences urinaires ou selles, fuites de gaz qu'on ne peut contrôler, lourdeur dans le périnée à la marche, douleur symphyse pubienne / bassin
- si aucun symptôme mais très active physiquement
- pour nous diriger dans nos exercices du périnée

*Exercice physique durant grossesse :*

- jogging: si en faisait avant peut continuer tant que n'a pas de lourdeur mais cesser autour de 30 semaines car le poids du ventre devient trop important. Si n'en faisait pas avant la grossesse ne pas commencer...

Site de référence <http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysiqueGrossesse.pdf>

*Douleur symphyse pubienne/bassin :*

- éviter positions jambes croisées et en indien car augmente douleur symphyse pubienne.
- Livre pour douleur pelvienne [https://www.amazon.ca/-/fr/gp/product/0897934806/ref=ppx\\_yo\\_dt\\_b\\_asin\\_title\\_o00\\_s00?ie=UTF8&psc=1](https://www.amazon.ca/-/fr/gp/product/0897934806/ref=ppx_yo_dt_b_asin_title_o00_s00?ie=UTF8&psc=1)

*Prévenir la constipation (diminue hémorroïdes et prolapsus):*

- boire beaucoup d'eau (garder bouteille à portée de mains), manger des fibres (metamucil, all brands buds, fruits avec pelure..)
- position sur la toilette «squatty potty : <https://www.youtube.com/watch?v=pYcv6odWfTM> avec banc sous les fesses
- position dans le jour : envisager banc sous les pieds si assise longtemps dans le jour pour relever les genoux et augmenter notre confort

*Abdominaux*

- pour diminuer risque de diastase des grands droits (écartement des abdos) : quand se relève de couché à debout se tourner sur le côté en premier et s'aider des bras. voir [cigonia.com](http://cigonia.com) pour exercices d'étirements
- ne pas faire d'abdos enceinte. Augmente la pression dans le ventre et augmente diastase grands droits. À la place contracter le transverse (ex 4 pattes et rentrer nombril)

### *Périné*

-C'est quoi le périné ? Muscles et peau qui est entre le vagin et l'anus. Nous sert de plancher pour supporter tout le poids du corps

-pratiquer le verrouillage du périné: contracter périné COMME SI (ne pas le faire en urinant) on retient une envie d'uriner avant de se lever, de s'asseoir de forcer, d'éternuer ou de tousser. Normalement c'est un réflexe normal mais on le perd en grossesse ce qui explique parfois les fuites urinaires...on pourra le faire dès l'accouchement également.

### *Massage du périné*

- voir [cigonia.com](http://cigonia.com) peut le commencer vers 34 sem. Avec lubrifiant. À faire surtout si périné 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](https://www.youtube.com/watch?v=3_01deAY0&t=171s)

### *Exemple d'exercices de renforcement du périné*

→ 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 entrainer 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<sup>e</sup> sous-sol de votre immeuble imaginaire. Puis, contractez les muscles à nouveau et remontez au RDC.

## Préparation à l'accouchement

Notions générales pour un accouchement physiologique («naturel») ou pour les contractions qui viendront avant la péridurale...

1- Prendre les contractions une à la fois, comme des vagues qui montent mais redescendent toujours. Oubliez l'horloge.

2-Respirer en se concentrant sur l'EXPIRATION et imaginer qu'on relaxe les fesses et le périnée pour laisser passer le bébé (ça l'air évident mais quand on a mal on sert les fesses et ça bloque la sortie du bébé = nous fait encore plus mal ! On doit travailler «avec» bébé et non contre)

3- BOUGER BOUGER BOUGER Ne restez pas au lit autant que possible. Debout, accroupi, suivez votre instinct. Les changements de positions facilitent le passage du bébé et vous aident à mieux gérer la douleur. Même avec une péridurale, il est possible de bouger (sur le côté, à 4 pattes avec des ballons et oreillers et la présence du conjoint, sur le dos les jambes sur un ballon, etc)

4- Méthode Bonapace

-«Béké-bobo» = mettre quelque chose de plaisant sur une douleur (ex souffler sur une brûlure, sac magique, massages doux et agréables...)

-Créer une 2e douleur (ex point de pression, massage fort) APRÈS le début de la première douleur (contraction) fait diminuer beaucoup la première

5-Faire des sons GRAVES (comme aux cours de yoga si vous en avez fait) aide à allonger le souffle, à détendre le périnée et aide à gérer la douleur. Ça vient tout seul il ne faut pas les retenir. Un petit truc si vous sentez le besoin de faire des sons graves mais que vous êtes gênée, allez prendre un bain! Le bruit des bulles camouffle un peu les bruits et vous rend plus à l'aise !;)

6- Positionnement pour la poussée (Voir Méthode de Gasquet)

→ «Principe de la queue de chat»

Imaginez que vous avez une queue de chat (votre coccyx et sacrum) qui doit se lever pour pouvoir accoucher (ou faire vos besoins comme un chat/chien). Si vous êtes couchée sur le dos le mouvement n'est pas possible et toute la pression va sur votre périnée! Le bébé a aussi moins de place pour passer.

Les positions à 4 pattes et sur le côté sont donc à prioriser pour pousser lorsque cela est possible (bébé va bien, vos préférences du moment, médecin, etc)

Si vous êtes sur le dos pour la poussée, vous pouvez demander des poches de solutés sous les fesses pour dégager le coccyx/sacrum (principe de queue de chat)

→ Faire la position du «ski/chasse neige» :

Mettez vos mains sur les os pointus de vos fesses (ceux qui font mal sur le vélo!) et essayez de sentir les positions qui permettent de les écarter. La position idéale pour pousser sur le dos est la position de «ski/chasse neige». Quand vous êtes sur le dos les jambes pliées, on rapproche les genoux et on écarte les pieds pour faire la pointe de tarte.

## Préparation à l'accouchement - Ressources

→ Cour de yoga prénatal \*\*\*:

disponible aux Loisirs de Montmagny. Intéressant pour prendre du temps pour soi, pour relaxer, et pour s'informer sur pleins de sujets liés à la grossesse et se préparer à l'accouchement. Possibilité également de faire une demi-journée avec le conjoint pour pratiquer des positions qui peuvent vous aider lors de l'accouchement. Coup de coeur!

→ Livre Une naissance heureuse d'Isabelle Brabant :

fait par une sage femme. Approche différente sur la grossesse et l'accouchement. Chapitre très intéressant sur la gestion de la douleur à l'accouchement et préparation à l'accouchement «naturel» (physiologique).

\* NB :Principes discutés au cours de yoga prénatal.

→ Auto-hypnose :

Cours en ligne «d'auto-hypnose» pour gestion de la douleur, préparation mentale, diminuer l'anxiété, inclus le conjoint: exemple [www.doucenaissance.com](http://www.doucenaissance.com)

\*\* à faire à partir de 30 sem environ Psst Allez voir la première vidéo qui est gratuit !

→ Livre de Bernadette de Gasquet Accouchement : La méthode de Gasquet

Médecin française qui s'est intéressée aux positions d'accouchements et à comment protéger le périnée durant la grossesse et lors de l'accouchement.

\* NB :Principes discutés au cours de yoga prénatal.

→ Méthode Bonapace

Cours en ligne [www.bonapace.com](http://www.bonapace.com) \$\$ Existe livre. Plusieurs points de pressions sont vu lors de cours de yoga prénatal. Techniques de point de pression, de massages et techniques de relaxation qui inclus le conjoint et qui aident ++ à diminuer la douleur lors de l'accouchement, peut importe que vous vouliez un accouchement naturel ou pour mieux tolérer les contractions avant la péridurale...

→ Position du «chasse-Neige»

Voir la vidéo youtube «nutation et contre-nutation dans l'accouchement» à 1 minute 45

## 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=](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>

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

## 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. Limitez 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.

[https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0\\_12\\_mois/viefamille/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-maman-depression-postpartum-babyblue&gclid=CjwKCAjwnlr1BRAWEiwA6GpwNYnt4BjhyQGKuPHGpjWyWjidVgCtEvJMt7hW5EiCXyTKCm-EMYG4xoC6bUQAvD\\_BwE](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://maisonfamillemrcdislet.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/Plagiocephalie\\_2011.pdf](https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/soins-services/Themes/Grossesse-accouchement/Plagiocephalie_2011.pdf)

[-https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0\\_12\\_mois/soins/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-bebe-tete-plate&gclid=CjwKCAjwk6P2BRAIEiwAfVJ0rIV3k052PBS02FzfS9Kpi0AhLYcB3OXhkKQATAEdSyqWpq3Z05XnRhoCoHUQAvD\\_BwE](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/soins/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-bebe-tete-plate&gclid=CjwKCAjwk6P2BRAIEiwAfVJ0rIV3k052PBS02FzfS9Kpi0AhLYcB3OXhkKQATAEdSyqWpq3Z05XnRhoCoHUQAvD_BwE)

## 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](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](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](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://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](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-connue-et-peu-prepatee/>

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

## Valise d'accouchement – Par Isabelle Rancourt, infirmière du CME

### Documents

- Carte d'hôpital (adresse postale à jour sur la carte)
- Carte d'assurance maladie
- Liste des médicaments que vous prenez
- Plan de naissance complété (idéalement discuté avec ton médecin)
- Suivi de grossesse (si ton médecin te l'a donné)
- Documents de Geneviève Talbot (si tu as fait le cours de préparation à l'accouchement) pour vous aider à vous souvenir des positions possibles à faire durant le travail, etc
- Argent comptant

Possibilité de s'offrir une carte pré-payée pour avoir la télévision durant le séjour. Coût de 13\$/24h. Payable seulement en argent comptant dans une machine qui est située au 3<sup>e</sup> étage. La machine te remet une carte à gratter pour ta tv et il te reste à entrer dans la télé le code inscrit sur la carte pour avoir accès. GARDE LA CARTE!!! Si on te change de chambre, tu pourras re-renter le code sur ton autre télé et tu continueras sur le même compte! Si tu ne veux pas écouter la télé, il y a quand même la radio et le téléphone gratuitement dans toutes les chambres.

### Sac pour bébé (sac à couche)

- Environ 15-20 couches grandeur nouveau-né ou #1
  - Lingettes pour bébé (ou débarbouillettes et liniment)
  - 2-3 Pyjamas longs (tailles nouveau-né et/ou 0-3 mois selon le poids estimé)
  - 2-3 caches couches
  - 1 paire de pantalon
  - 1 paire de bas
  - 1 paire de mitaines (vous pouvez aussi utiliser des bas comme mitaines)
  - 2 bonnets de différentes grandeur selon sa grosseur de tête!
  - 1-2 couvertures minces (style mousseline)
  - 1 couverture plus épaisse
  - Coussin d'allaitement, optionnel\*\* car quelques modèles à votre disposition
  - Vêtements de sortie selon la saison de votre accouchement
  - Petit extra...Huile pour bébé pour mettre sur les fesses pour éviter de trop frotter et irriter sa peau lorsque le bébé fait ses premières selles (méconium). Attention : le méconium est TRÈS collant!!! Haha
  - Pommade pour les fesses. \*\*Plusieurs mamans me disent qu'elles aiment la *Sudocream*
- Liens de plusieurs crèmes aimées des mamans : [maman pour la vie](#), [Marie Fortier](#)
- Siège d'auto réglementaire (obligatoire) <https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/comportements/sieges-auto-enfants/sieges-auto-usages/>

#### Kit pour le premier bain

J'aime l'idée d'une petite trousse déjà prête pour le 1<sup>er</sup> bain. Comme ça au moment venu, vous aurez juste à la sortir du sac et vous serez prêts!

Dans cette trousse, vous pouvez mettre :

- 4-5 débarbouillettes (celles de l'hôpital sont rugueuses)
- Savon pour bébé si vous voulez pas de Johnson de l'hôpital
- Un petit kit au choix pour lui mettre après le bain
- Une serviette si vous voulez mais on en a fourni
- Un petit pègne
- Une couche

### Sac pour papa

- 2 kit de vêtements confortables
- 2-3 Sous-vêtements
- 1 pyjamas
- Trousse de toilette
- Oreiller ou couverture selon vos besoins
- Différentes options de collations car les repas de papa ne sont pas fournis
- Nous avons un frigo/congélateur à la disposition des parents. Vous pourrez l'utiliser au besoin
- Gourde d'eau (machine à eau/glacé dispo sur le département)

### Sac pour maman

- Vêtements confortables!!!!
- Bas chauds
- Pyjamas
- Sous-vêtements (que tu peux jeter sans pleurer si tu les taches trop!)
- Veste avec fermeture éclair pour faciliter l'allaitement
- Pantoufles ou sandales
- Vêtements de sortie de l'hôpital selon la saison de l'accouchement
- Trousse de toilette (stricte nécessaire!!) Brosse à dents, dentifrice, savon, shampoing, revitalisant, brosse à cheveux, déodorant
- 1 paquet de grosses serviettes sanitaires (pas besoin de «couches» pour adultes)
- 1 oreiller
- Soutien-gorge d'allaitement, camisole d'allaitement ou pratique
- Bandeau pour tenir les cheveux, élastique à cheveux
- Gourde d'eau
- un bonus : un chandail de peau à peau. Exemple : <https://www.calinsetpopotin.com/products/vija-design-peau-a-peau>

### Truc d'Isa

Pour éviter de porter durant ton accouchement la fameuse jaquette d'hôpital au dos ouvert et beaucoup trop grande, je te suggère de te munir d'un soutien-gorge bandeau sans bretelle ni armature et d'une paire de boxers dans lesquels tu sera à l'aise de te promener dans la chambre ou au corridor avec et que tu pourras jeter après ton accouchement si tu le désires. À cause des solutés, il est préférable de ne pas porter de top avec bretelles car pas pratique pour nous. Le soutien-gorge bandeau est par contre, très pratique aussi lorsque nous avons une urgence car nous pouvons le glisser vers le bas ou simplement le couper pour le retirer. Pour te donner un exemple de bandeau sans bretelle, voici un lien :

<https://www.walmart.ca/fr/ip/Women-Basic-Stretch-Layer-Strapless-Hollow-Seamless-Solid-Cropped-Tube-Top-Bra-Bandeau/4HIOJUINRXPD>

Tu peux aussi amener une bande de grossesse élastique (qui sert normalement à prolonger les pantalons). Tu pourras l'utiliser à la place du soutien-gorge bandeau et peut servir à tenir les capteurs pour le cœur du bébé en place !

## Sac d'accouchement

- Documents : plan de naissance, suivi de grossesse, autres documents pouvant vous guider/aider durant l'accouchement
- Appareil photo, ou cellulaire. Ne pas oublier les recharges
- Collations variées (frigo dispo), gatorade (certains disent que peut aider au travail, on a rien à perdre à l'essayer !:))
- Gomme ou menthes
- \*\*Si ça vous intéresse, huiles essentielles pour aromathérapie. Voici un lien qui vous informe des options qui s'offrent à vous. Lavande est la plus souvent utilisée  
<https://www.pranarom.com/blog/guide-des-experts-en-aromatherapie/les-huiles-essentielles-soulagent-les-mamans-lors-de-laccouchement-enquete>
- Huile ou crème de massage
- Sac magique ou bouillote (micro-onde et congélateur à votre disposition)
- Disques de musique que vous aimez (lecteur cd dispo dans la chambre) ou setlist relaxante
- Écouteurs (utile pour rester dans sa bulle surtout si les gens parlent autour)
- Ballon exerciceur (si vous avez le vôtre et que vous le préférez sinon on en a 2 modèles à votre disposition)
- Autres accessoires que vous pourriez utiliser durant le travail pour augmenter votre confort et créer des beaux souvenirs (exemples : tapis yoga, coussin de corps, masque pour les yeux, balles d'auto-massage, rouleaux de massage, TENS, masseur électrique, masseur de tête, etc...)

### Selon moi, il n'est pas nécessaire d'emmener avec vous à l'hôpital :

- o Tire-lait (vous irez le chercher à la maison si besoin) la quantité de colostrum est minime les premiers jours donc ce qu'on est capable de récolter avec le tire-lait risque de rester accumulé dans la coupelle et sera malheureusement perdu.
- o Chauffe biberon
- o Préparation lait commercial. L'hôpital fournit le lait durant l'hospitalisation.
- o Compresse d'allaitement. Rares sont les mamans qui ont leur montée laiteuse avant la sortie de l'hôpital.
- o Séchoir à cheveux et autres accessoires de filles superflus. Vous n'aurez pas le temps ni l'envie de vous pouponner anyway!!! ;)
- o Beaux sous-vêtements serrés et en dentelles.... NOT!! Pas trop dans l'optique du moment!
- o La poudre à bébé n'est plus recommandée car volatile et irritant pour les voies respiratoires
- o Serviette pour la douche. Il y en a à votre disposition!
- o 1001 pyjamas pour bébé. Ça sert à rien même si sont tous super cute! ;)

Bon accouchement et surtout n'oublie pas : Profitez-en...ça arrive pas souvent!!!!!!!

*Document fait par Isabelle Rancourt, B.Sc. inf*