

Meilleur départ – Programme d'éducation prénatale

Changements post-partum

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé



Chantal et Amar



Changements physiques

Malaises habituels :

- Sensibilité des seins
- Crampes à l'utérus
- Douleur du périnée
- Pertes vaginales
- Difficulté à uriner et à aller à la selle
- Bouversement du cycle menstruel



Changements physiques



Changements physiques



Changements physiques



Changements physiques



Changements physiques



Sexualité et contraception



Sexualité et contraception



Sexualité et contraception

Les modes de contraception n'ayant pas d'incidence sur l'allaitement sont :

- La méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)
- Les préservatifs masculins et féminins
- Les spermicides
- Le dispositif intra-utérin (DIU)
- Le diaphragme
- La vasectomie (permanent)
- La ligature des trompes (permanent)

Sexualité et contraception



Parmi les modes de contraception à base d'hormones, mentionnons

(à base de progestatif seulement – bébé > 6 semaines) :

- Mini-pilule
- Injection (Depo-Provera)
- Dispositif intra-utérin

Oestrogène et progestatif :

(si tous les autres modes sont écartés)

- Pilule anticonceptionnelle
- Timbre contraceptif
- Anneau vaginal



Quand demander de l'aide médicale



Syndrome du troisième jour (« baby blues »)



Troubles de l'humeur post-partum



Troubles de l'humeur post-partum



Troubles de l'humeur post-partum

Vous présentez un risque plus élevé si :

- Vous avez été déprimée ou anxieuse durant votre grossesse
- Vous avez des antécédents de dépression ou d'autres troubles de l'humeur
- Des membres de votre famille souffrent de troubles de l'humeur
- Vous avez vécu récemment un événement éprouvant comme un déménagement ou la perte d'un être cher
- Vous n'avez pas beaucoup de soutien social
- Vous vivez des relations tendues avec des êtres chers

Vivre avec les troubles de l'humeur post-partum

Ce que la mère peut faire	Ce que les partenaires, la famille et les amis peuvent faire
Demander de l'aide	L'écouter et la soutenir dans ses sentiments
Prendre soin d'elle – repos, nutrition, exercice	Tisser des liens avec le bébé
Se réserver du temps	Lui demander comment l'aider
Obtenir du counseling ou rejoindre un groupe de soutien	Se renseigner sur les troubles de l'humeur post-partum
Envisager la médication	Prendre soin d'eux

Dépression post-partum chez les pères/partenaires



Symptômes de dépression post-partum chez les pères



Remarque pour les pères/partenaires



Vidéo



Transition au rôle de parents



Transition au rôle de parents

QUI A LE SENS DES RESPONSABILITÉS?

Responsabilités du
ou de la partenaire

Responsabilité commune

Responsabilité de la mère

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

À l'aide de l'échelle ci-dessus, évaluez à qui incombe la responsabilité des tâches mentionnées ci-dessous. Comparez vos réponses et notez celles qui sont similaires. Appuyez-vous sur ces points forts pour vous aider à trouver le moyen d'établir un compromis pour les tâches sur lesquelles vous n'êtes pas d'accord.

<u>Domaine d'ordre générale</u>	<u>Partenaire</u>	<u>Mère</u>	<u>Domaine relatif aux soins de l'enfant</u>	<u>Partenaire</u>	<u>Mère</u>
Faire l'épicerie	—	—	Rester à la maison	—	—
Préparer les repas	—	—	Nourrir	—	—
Ramasser après les repas	—	—	Jouer	—	—
Petits travaux autour de la maison	—	—	Soins de santé	—	—
Faire le ménage	—	—	Soins dentaires	—	—
Faire le magasinage	—	—	Transport	—	—
Payer les comptes	—	—	Mettre au lit	—	—
Faire le lavage	—	—	Réconforter	—	—
Organiser la vie sociale	—	—	Soigner en cas de maladie	—	—
Entretien de l'auto	—	—	Se lever la nuit	—	—
Décorer la maison	—	—	Changer la couche	—	—
Entretenir la cour	—	—	Faire l'apprentissage de la propreté	—	—
Pelleter	—	—	Organiser des jeux avec d'autres enfants	—	—
Jardiner	—	—	S'occuper du sac de couches	—	—
Voir au mode de contraception	—	—	S'occuper du rendez-vous chez le pédiatre	—	—

Traduction de la version originale élaborée par Virginia Collins, avec la permission de Childbirth Experience

Pour en savoir plus

- 24hr Cribside Assistance
www.newdadmanual.ca
- Carrefours Meilleur départ
- Site Web Meilleur départ :
www.lavieavecunnouveaubebe.ca
- Groupes de soutien à l'allaitement
- Programmes de la petite enfance à l'intention des parents
- Fournisseur de soins de santé
- Programme « Bébés en santé, enfants en santé »
- Service de santé publique local
- Centres de la petite enfance
- Site Web sur la DPP chez les pères :
www.postpartumdads.org (en anglais seulement)
- Groupes de soutien sur les troubles de l'humeur post-partum
- Site Web pour les hommes souffrant de DPP : www.post-partummen.com (en anglais seulement)
- La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada

Cet outil de formation du Centre de ressources Meilleur départ a été élaboré avec l'aide d'une multitude de personnes des organismes ci-dessous



Algoma
PUBLIC HEALTH
Santé publique Algoma



The Phoenix Centre
for Children & Families



THE SOCIETY OF
OBSTETRICIANS AND
GYNAECOLOGISTS
OF CANADA

LA SOCIÉTÉ DES
OBSTÉTRICIENS ET
GYNÉCOLOGUES
DU CANADA



**ELGIN ST. THOMAS
PUBLIC HEALTH**

FIRA

www.fira.usgva.org/
Father Involvement Research Alliance



Thunder Bay District
Health Unit



MOUNT SINAI HOSPITAL
Joseph and Wolf Lebovic Health Complex
Bright Minds. Big Hearts. The Best Medicine.



PRINCE EDWARD
FAMILY HEALTH TEAM
A team approach to your good health



THE CHILDBIRTH EXPERIENCE
*Providing Support and Education for Parents and Professionals
Specializing in higher-risk pregnancy*



CONESTOGA
Connect Life and Learning



CANADA

*Touching Lives Since 1897
Au cœur de la vie depuis 1897*



Porcupine
Health Unit • Bureau de santé



**Ottawa | Public Health
Santé publique**



Association of Ontario Midwives

*best start
meilleur départ*

Au moment de sa publication, la présente information constitue des lignes directrices des pratiques exemplaires. Le gouvernement de l'Ontario ne reconnaît pas officiellement le contenu. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour obtenir de l'information spécifique à votre grossesse.



L'élaboration du présent document a été rendue possible grâce à des fonds du gouvernement de l'Ontario.

www.meilleurdepart.org

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

© 2011



Algonia
PUBLIC HEALTH
Santé publique Algonia