Guide à l'intention des patients et des familles

2024

Unité mère-enfant de l'hôpital régional de Yarmouth

Also available in English: WZ85-1838
Women and Children's Health Unit – Yarmouth Regional Hospital

santé nouvelle-écosse
www.nshealth.ca

Unité mère-enfant de l’hôpital régional de Yarmouth

Bienvenue à l’unité mère-enfant (UME). Nous avons hâte de prendre soin de vous et de votre enfant. Nous sommes toujours à votre disposition pour répondre à vos questions et vous apporter notre aide, selon vos besoins.

Matériel que vous devez apporter

Que dois-je apporter pour moi?

- ☐ Votre carte d’assurance maladie de Nouvelle-Écosse (carte MSI)
- ☐ Tous les médicaments que vous prenez, dans leur emballage d’origine muni d’une étiquette. Si la pharmacie de l’hôpital ne peut vous fournir l’un de vos médicaments, nous utiliserons ce que vous aurez apporté. Vous devrez les remettre à votre infirmière spécialisée en néonatologie.
- ☐ Une liste de vos restrictions alimentaires et des aliments à éviter
- ☐ Coussinets/compresses d’allaitement (12)
- ☐ Serviettes hygiéniques ultra-absorbantes (24) ou culottes antifuites jetables (p. ex. Always® Discreet ou TENA®)
- ☐ Gourde d’eau
- ☐ Mouchoirs en papier
- ☐ Vêtements confortables
- ☐ Au moins 5 culottes (pas de string). Nous ne fournissons pas de culottes jetables.
- ☐ Soutiens-gorge d’allaitement ou autres soutiens-gorge offrant un bon maintien (p. ex. soutiens-gorge de sport) (2)
- ☐ Une chemise de nuit d’allaitement ou un pyjama confortable avec boutons sur le devant (pour l’allaitement)
- ☐ Pantoufles ou chaussettes chaudes
- ☐ Robe de chambre
- ☐ Crème pour mamelons (p. ex. crème à la lanoline Lansinoh® ou Medela Purelan™)
- ☐ Produits d’hygiène personnelle (non parfumés uniquement; les établissements de Santé Nouvelle-Écosse sont des espaces sans parfum)
  - ☐ Savon
  - ☐ Shampooing
  - ☐ Déodorant
  - ☐ Baume pour les lèvres
  - ☐ Dentifrice
  - ☐ Brosse à dents
  - ☐ Brosse à cheveux ou peigne
  - ☐ Élastiques pour cheveux

Matériel facultatif

- ☐ Oreiller d'allaitement
- ☐ Appareil photo
- ☐ Téléphone cellulaire et chargeur
- ☐ Numéro de téléphone des personnes que vous pourriez vouloir appeler
- ☐ Montre ou horloge de voyage
- ☐ Oreiller de baignoire antidérapant en plastique (à utiliser pendant le travail)
- ☐ Oreillers supplémentaires pour votre lit
- ☐ 2 stylos et du papier pour remplir des formulaires (p. ex. pour demander un acte de naissance de votre bébé, une carte provinciale d'assurance maladie et un numéro d'assurance sociale) ainsi que pour noter vos questions et des informations
- ☐ Lecture (livres, revues, etc.)
- ☐ Collations
- ☐ Un peu d'argent (pièces et petits billets) pour des collations et autres achats
- ☐ Carte de crédit (pour obtenir un téléphone de chevet, si vous le voulez)
- ☐ *Guide L'essentiel sur l'allaitement* (si vous prévoyez allaiter)
  - › www.nshealth.ca/patient-education-resources/lessentiel-sur-lallaitement

Scannez les codes QR à droite sur votre téléphone (ouvrez l'appareil photo de votre téléphone, pointez-le vers le code, puis touchez la bande ou le cadre qui apparaît)

- ☐ *Livres Tendres* soins
  - › https://bit.ly/lovingcarebooks

Veuillez laisser vos objets de valeur et votre argent chez vous. L'hôpital décline toute responsabilité en cas de perte d'objets personnels.

Que dois-je apporter pour mon bébé?

- ☐ Couches jetables (taille nouveau-né) (25 à 35 couches ou 2 à 3 paquets de 12)
  - › Les nouveau-nés utilisent environ 12 à 14 couches par jour.
- ☐ Préparation commerciale pour nourrisson (si vous ne prévoyez pas allaiter) Nous ne fournissons pas de préparation pour nourrisson. Vous pouvez acheter des biberons dans la plupart des épiceries et des pharmacies.
- ☐ Crème pour les fesses (p. ex. Vaseline®, Zincofax®, Penaten®).
  - › **La poudre pour bébé est déconseillée : son inhalation peut provoquer des troubles respiratoires et de graves lésions pulmonaires**.
- ☐ Savon pour bébé, shampoing pour bébé qui ne pique pas les yeux et lotion pour bébé
- ☐ Lime à ongles pour nouveau-nés
- ☐ Au moins 2 couvertures à emmailloter
- ☐ Couverture épaisse (selon la saison)
- ☐ Cache-couches (2)
- ☐ Au moins 2 dormeuses
- ☐ Vêtements pour rentrer à la maison (2)
- ☐ Bonnet pour la tête
- ☐ Un siège d'auto pour bébé conforme aux normes de sécurité des véhicules automobiles canadiens (NSVAC) et son mode d'emploi.
  - › **Le siège d'auto doit être sorti de son emballage et installé dans votre véhicule avant la naissance du bébé**. Le personnel infirmier ne peut pas vous accompagner jusqu'à votre véhicule.
  - › Les sièges d'auto conformes aux NSVAC sont munis d'un autocollant représentant une feuille d'érable.
  - › Nous vous conseillons de demander à un spécialiste de vérifier si votre siège d'auto est bien installé.
  - › Santé Nouvelle-Écosse ne loue pas et ne prête pas de sièges d'auto.



N'utilisez pas de combinaison de neige ni de nid d'ange lorsque votre bébé est installé dans son siège d'auto. **Les combinaisons de neige et les nids d'ange ne sont pas sûrs, car ils ne permettent pas de serrer suffisamment les sangles du siège d'auto**. Des informations complémentaires sur les sièges d'auto pour enfants sont disponibles sur :

Child Safety Link

› https://childsafetylink.ca/sites/default/files/2026-04/0-6%20French%20fact%20sheet%20%281%29.pdf

Matériel facultatif

- ☐ Vêtements pour prendre des photos
- ☐ Sucettes stérilisées à la maison dans l'eau bouillante pendant au moins 5 minutes
  - › **Les sucettes ne sont pas recommandées pour les bébés allaités tant que l'allaitement n'est pas bien établi**.

Que doit apporter mon accompagnateur ou mon accompagnatrice?

- ☐ Vêtements de rechange
- ☐ Pyjama (si la personne passe la nuit à hôpital)
- ☐ Produits d'hygiène personnelle non parfumés
- ☐ Collations et boissons
- ☐ Un appareil photo ou un téléphone et un chargeur (si vous voulez que la personne prenne des photos)

À propos de l'unité mère-enfant

- Chaque chambre dispose d'une salle de bains équipée d'une baignoire et d'une douche.
- Vous trouverez du jus de fruits, du lait, du thé, du café, des glaçons, des toasts et des biscuits salés dans la salle de nutrition. Si vous désirez d'autres boissons ou collations, veuillez les apporter. Un réfrigérateur est fourni dans chaque chambre.
- Vous trouverez des distributeurs automatiques au rez-de-chaussée, à côté du service des consultations externes. La cafétéria est au sous-sol.
- Un service de repas aux chambres est à la disposition des patients hospitalisés de 7 h à 18 h. Faites votre choix dans le menu « Dial for Dining », composez le 844 pour passer votre commande et votre repas vous sera livré en 40 minutes.
- Il y a un téléphone à côté de chaque lit. Vous devez payer pour le faire raccorder. Les instructions sont indiquées sur le téléphone. Vous trouverez un téléphone public près du poste des infirmières.
- Il est possible de louer un téléviseur. Vous devez payer pour en obtenir le raccordement. Des instructions sont affichées dans la chambre.
- Il y a une boutique de cadeaux au rez-de-chaussée. Les heures d'ouverture varient.

Puis-je recevoir de la visite?

- Vous pouvez être accompagnée **2 personnes** pendant le travail. **Afin de respecter la vie privée des autres, la ou les personnes qui vous accompagnent doivent rester dans votre chambre avec vous**.

- **Les visiteurs ne sont pas autorisés dans les salles d'accouchement**. Tous les visiteurs, à l'exception de votre ou vos accompagnateurs, peuvent attendre dans le salon des patients de l'unité jusqu'à ce que vous et votre bébé soyez prêts à les recevoir.
  - › Les visites sont autorisées de 11 h à 20 h.

Tabagisme

- Il est interdit de fumer/vapoter partout dans l'hôpital ainsi que sur les terrains environnants.

À quoi dois-je m'attendre après la naissance de mon bébé?

- Après l'accouchement, votre bébé sera installé à vos côtés. S'il a besoin de soins spéciaux, il sera transféré dans une unité de soins néonataux.
- Environ 1 à 2 heures après l'accouchement, vous et votre bébé serez transférés de la salle d'accouchement vers votre chambre. Une infirmière vous sera affectée à tous les deux. On ne vous demandera pas de vous occuper seule de votre bébé tant que vous ne vous sentirez pas prête à le faire. L'infirmière vous aidera selon vos besoins.
- Nous vous encourageons à demander à une personne de confiance de rester avec vous après l'accouchement. C'est le moment idéal pour faire connaissance avec le bébé. Nous vous fournirons un lit d'appoint si vous souhaitez qu'une personne reste avec vous.
- **Dès la naissance, tenez votre bébé le plus souvent possible en contact peau à peau, contre votre poitrine, vêtu uniquement d'une couche**. Dans cette position, votre bébé pourra entendre le son familier et rassurant des battements de votre cœur.
  - › L'organisme sécrète alors de l'ocytocine (une hormone d'attachement) qui aide à créer un lien étroit entre vous et votre bébé.
  - › Votre accompagnateur (ou accompagnatrice) peut aussi tenir le bébé contre sa peau. À force de vous serrer peau contre peau, vous apprendrez à connaître les habitudes de sommeil et d'alimentation de votre bébé.
- Lorsque vous êtes éveillée, passez autant de temps que possible à tenir votre bébé peau contre peau. Ces moments l'aideront à :
  - › s'adapter au monde extérieur;
  - › se sentir en sécurité et au chaud;
  - › réguler son rythme cardiaque, sa tension artérielle, sa glycémie, sa respiration et sa température corporelle;
  - › apaiser la douleur;
  - › se calmer lorsqu'il sera agité;
  - › moins pleurer;

- › se sentir rassuré (important pour bien dormir et bien se nourrir);
- › commencer l'allaitement du bon pied et stimuler votre production de lait, si vous allaitez.

- Après l'accouchement, une infirmière vérifiera régulièrement vos signes vitaux, notamment votre tension artérielle et votre pouls, ainsi que la présence ou non de saignements, votre ventre et vos points de suture, si vous en avez. Elle s'assurera que vous vous rétablissez bien et que vous ne présentez aucune complication. Ces vérifications seront graduellement moins fréquentes jusqu'à la fin de votre séjour à l'hôpital. **Si vous avez l'impression que quelque chose ne va pas, parlez-en à votre infirmière**.

Prendre soin de votre bébé

- Votre bébé sera installé dans un lit indépendant à côté du vôtre.
- **Vous pourrez vous occuper de votre bébé avec l'aide de votre infirmière**. Elle vous montrera comment le laver et comment en prendre soin.
- **Nous vous remettrons une feuille sur laquelle vous devrez noter les repas et les changements de couches de votre bébé**.
- Pendant les 24 premières heures (1 jour), nous surveillerons votre bébé régulièrement. Ensuite, si tout se passe bien, votre bébé sera examiné 2 fois par jour et pesé tous les matins.
- Le deuxième jour, votre bébé fera l'objet d'analyses sanguines de routine et d'un test auditif avant de quitter l'hôpital pour rentrer chez vous. Tous les bébés nés en Nouvelle-Écosse passent ces examens. Nous vous encourageons à tenir votre bébé contre vous, peau contre peau, ou à l'allaiter, pendant toute manipulation susceptible de le déranger, ce qui apaisera la douleur que votre bébé pourrait ressentir.
- Pour protéger votre bébé, lavez-vous toujours les mains ou utilisez un gel désinfectant avant de le prendre dans vos bras. Tous les visiteurs devront en faire autant.

Prendre soin de vous

- Demandez à une infirmière de rester à vos côtés la première fois que vous vous lèverez, car vous pourriez vous sentir faible. C'est tout à fait normal.
- **Si vous ressentez de la douleur**
  - › Il est possible que votre médecin vous prescrive un ou plusieurs médicaments. Si tel est le cas, nous vous remettrons le ou les médicaments et vous expliquerons comment et quand les prendre.
  - › Si votre médecin ne vous prescrit pas de médicaments, vous pourrez prendre des analgésiques légers, notamment de l'acétaminophène (Tylenol®) ou de l'ibuprofène (Advil®). Ces médicaments sont sans risque pour l'allaitement.

- Chaque fois que vous changez de serviette hygiénique ou que vous allez aux toilettes, il est important de bien vous rincer à l'eau à l'aide d'un flacon à jet (également appelé « flacon périnéal »). Votre infirmière vous montrera comment procéder la première fois que vous irez aux toilettes après votre accouchement.
- **Vous pouvez également utiliser votre flacon périnéal lorsque vous urinez afin de diluer votre urine, ce qui atténuera la sensation de picotement. Séchez délicatement la peau avec du papier hygiénique en tapotant. N'essuyez pas, car vous risqueriez de vous irriter**.
- Prenez un bain de siège 2 à 3 fois par jour, surtout si vous avez des points de suture. Si vous avez accouché par césarienne, vous devriez pouvoir prendre une douche dès le deuxième jour. Si vous avez un doute, demandez à votre infirmière.

Conseils concernant la sécurité de votre bébé

- Nous accordons une très grande importance à la sécurité de votre bébé pendant votre séjour dans l'unité. Peu après l'accouchement, vous et votre bébé recevrez des bracelets d'identification jumelés. Tout au long de votre séjour à l'hôpital, ces bracelets seront utilisés pour identifier correctement votre bébé. **Gardez-les jusqu'à votre départ de l'hôpital**, car c'est le seul moyen pour nous d'identifier chaque couple mère-enfant.
- Tout le personnel de l'hôpital doit porter un badge d'identité avec photo. **Ne confiez pas votre bébé à une personne ne portant pas de badge d'identité de l'hôpital**.
- **Ne laissez jamais votre bébé seul**. Si vous devez sortir de votre chambre pendant un certain temps et que vous ne pouvez pas emmener votre bébé, demandez à un proche, à un visiteur ou à une infirmière de rester avec lui. Si aucun visiteur ni aucune infirmière n'est disponible pour rester dans votre chambre, vous pouvez demander au poste des infirmières de le surveiller.

Votre sortie de l'hôpital

- Il se peut que vous soyez personnellement autorisée à quitter l'hôpital avant que votre bébé soit prêt à sortir. Vous pourrez alors rester auprès de votre bébé, même si vous ne serez plus considérée comme une patiente. Des repas vous seront fournis et nous continuerons à vous aider à prendre soin de votre bébé.
- Les infirmières ne prendront plus vos signes vitaux et ne vous donneront plus de médicaments, mais vous pourrez prendre de l'acétaminophène (Tylenol®) ou de l'ibuprofène (Advil®) si nécessaire.

Procédures administratives

- Avant la naissance de votre bébé, vous recevrez un document intitulé « Register your baby » (Enregistrez la naissance de votre bébé) décrivant comment déclarer la naissance de votre bébé (demander son acte de naissance) au kiosque prévu à cet effet, derrière le poste des infirmières. **Vous ou votre accompagnateur devez effectuer cette démarche avant votre sortie de l'hôpital**.
  - › www.novascotia.ca/fr/documents/enregistrement-dune-naissance-un-guide-pour-les-nouveaux-parents
- Si vous désirez que la naissance de votre bébé soit annoncée dans le journal, remplissez le formulaire d'autorisation de publication de naissance et remettez-le avant de quitter l'hôpital.
- Le programme « Read to Me! » offre gratuitement un sac contenant des livres et des ressources d'alphabétisation à chaque bébé né en Nouvelle-Écosse. Si vous ne le recevez pas pendant votre séjour à l'hôpital, il vous sera envoyé par la poste.
- La Santé publique propose le programme « Débuter sainement » et « Visites d'accompagnement à domicile » à tous les nouveaux parents de Nouvelle-Écosse. Des visites à domicile sont organisées pour faire connaître aux parents divers programmes et services locaux utiles. Si vous acceptez de participer, une infirmière vous posera quelques questions pendant votre séjour à l'hôpital. Vos réponses seront ensuite utilisées pour vous aider à trouver des aides qui pourraient vous intéresser. Les informations que vous fournirez demeureront confidentielles et ne seront pas divulguées sans votre consentement écrit.
- Si vous avez des commentaires à formuler concernant vos soins à l'hôpital, contactez notre équipe chargée des relations avec les patients :
  - › www.nshealth.ca/contact-us/patient-feedback
  - › Téléphone (gratuit) : 1-844-884-4177
  - › Adresse courriel : WZpatientrelations@nshealth.ca

Si vous désirez plus d'informations sur les aides à la disposition des nouveaux parents, allez sur :
Programmes d'aide aux parents de la Santé publique
› www.nshealth.ca/parenting-supports

Notes:

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez toutes les ressources à l'intention des patients à :
www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=French

Pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps :
composez le 8-1-1 ou consultez https://811.novascotia.ca/?lang=fr

Préparation : Unité mère-enfant de l'hôpital régional de Yarmouth
Conception et gestion : Services de la bibliothèque

FF85-2667 © Juillet 2024 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse
L'information contenue dans cette publication doit être révisée en juillet 2027 ou avant, au besoin.
Pour en savoir plus : https://library.nshealth.ca/patient-education-resources

santé nouvelle-écosse