

Guide de santé de la mère et du nouveau-né

Des soins pour les New-Yorkais.
Tous les New-Yorkais.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Restez connecté. Suivez-nous.

www.nychealthandhospitals.org

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Félicitations pour votre nouveau bébé ! Merci d'avoir fait confiance à NYC Health + Hospitals pour vos soins.

Les premières semaines avec un nouveau-né sont précieuses, mais elles peuvent aussi être accablantes. Tout d'un coup, votre corps se remet de l'accouchement, vous pouvez vous sentir nerveuse, épuisée et en manque de sommeil, et vous apprenez à prendre soin de votre nouveau-né. Il faudra du temps pour vous adapter.

Chez NYC Health + Hospitals, nous sommes là pour vous soutenir, vous et votre famille qui s'agrandit. Ce guide vous aidera à gérer les premiers jours après l'accouchement grâce à certaines des questions les plus fréquemment posées par les nouveaux parents. N'hésitez pas à contacter votre équipe de soins si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire.

Disponible en ligne et dans d'autres langues
à l'adresse suivante :
nychealthandhospitals.org/BabyGuide

► **FINDHELP PRÈS DE CHEZ VOUS !**

Rendez-vous sur www.FindHelp.NYHealthAndHospitals.org et entrez votre code postal pour rechercher des ressources dans votre quartier, notamment des banques de couches, des banques alimentaires et bien plus encore. FindHelp propose plus de 7 000 annonces dans la ville de New York en ce qui concerne les ressources gratuites et à faible coût.

► **SOUTIEN INDIVIDUEL**

Demandez à votre équipe de soins de vous orienter vers nos agents de santé communautaires, nos travailleurs sociaux ou notre équipe dédiée au programme complet pour l'accompagnement des mères (Maternal Home), qui pourront vous rencontrer individuellement et vous aider à vous y retrouver parmi les services proposés par NYC Health + Hospitals, les agences municipales et les organisations communautaires.

Soins aux mères après l'accouchement

Avoir un bébé est un événement majeur pour vous et votre bébé. Votre corps a subi des changements majeurs et il lui faudra un certain temps pour revenir à la « normale ». Même si vous avez déjà eu un enfant, les choses changeront avec l'arrivée du nouveau bébé.

Repos et activité

- + Votre corps mettra environ 6 à 8 semaines pour se rétablir. Pendant ce temps, votre utérus retrouvera progressivement sa taille normale. Vous pouvez ressentir des crampes pendant les premiers jours. Les crampes légères à modérées aident l'utérus à rétrécir.
- + Reposez-vous autant que possible. Essayez de faire une sieste lorsque votre bébé dort.
- + Ne soulevez rien de plus lourd que votre bébé pendant au moins deux semaines.
- + Évitez toute activité qui vous fait respirer fortement ou qui sollicite vos muscles.
- + Demandez à votre médecin ou à votre sage-femme quand vous pourrez reprendre le travail ou l'activité physique en toute sécurité.

Soins corporels et hygiène

- + Lavez-vous les mains fréquemment, surtout après avoir changé les couches de votre bébé ou être allée aux toilettes.
- + Pendant les deux premières semaines, prenez uniquement des douches, pas de bains. Votre médecin vous indiquera quand vous pourrez recommencer à prendre des bains.
- + Si vous allaitez, évitez d'utiliser du savon sur vos mamelons, car cela peut assécher votre peau.



Saignements et soins vaginaux et périnéaux

- + Après l'accouchement (par voie basse ou césarienne), il est fréquent d'avoir :
 - des saignements vaginaux jusqu'à 6 semaines ;
 - une sensibilité au niveau du vagin et du périnée (la zone entre le vagin et l'anus) ;
 - des crampes pelviennes.
- + Vos saignements vaginaux commenceront par un écoulement abondant et rouge vif dans les 24 heures suivant l'accouchement. Ils deviendront plus légers, de couleur brun rougeâtre, deux ou trois jours après l'accouchement. La couleur passera ensuite au rose, puis au brun clair, puis au jaune et enfin au transparent.
- + N'utilisez pas de tampons ni ne faites de douches vaginales tant que votre prestataire de santé ne vous aura pas dit de le faire. Utilisez plutôt des serviettes hygiéniques.

► CONTACTEZ UN PRESTATAIRE DE SANTE SI VOUS AVEZ :

- + de la fièvre ;
- + une éruption cutanée ;
- + des difficultés à respirer ou un essoufflement ;
- + des saignements ou des pertes vaginales malodorants ;
- + des saignements vaginaux si abondants que vous remplissez deux serviettes hygiéniques en une heure ;
- + de gros caillots sanguins provenant de votre vagin (de la taille d'une balle de golf) ;
- + des difficultés à uriner, des douleurs lorsque vous urinez ou une augmentation de la fréquence à laquelle vous urinez ;
- + une augmentation ou une diminution soudaine de la fréquence des selles (excréments/caca) ;
- + une déchirure vaginale présentant des signes d'infection (rougeur, gonflement, douleur, écoulement de liquide ou de sang, chaleur, pus ou mauvaise odeur) ;
- + une déchirure vaginale qui ne guérit pas ;
- + une jambe rouge ou enflée qui est douloureuse ou chaude au toucher ;
- + une absence de règles pendant 12 semaines après l'accouchement (et vous n'avez pas d'antécédents d'allaitement et ne prenez pas de contraceptifs hormonaux) ;
- + une absence de règles pendant 12 semaines après avoir arrêté l'allaitement (et vous ne prenez pas de contraceptifs hormonaux).

Soins des seins

- + Appliquez des compresses froides sur les seins et sous les bras pour soulager le gonflement.
- + Portez en permanence un soutien-gorge bien ajusté et offrant un bon maintien.

► CONTACTEZ UN PRESTATAIRE DE SANTE SI VOUS AVEZ :

- + des rougeurs, une douleur intense ou une masse dans l'un des seins.

Soins de l'incision après une césarienne

- + Après une césarienne, il est fréquent d'avoir une petite quantité de sang ou de liquide clair provenant de l'incision.
- + Lavez-vous les mains pendant 20 secondes avant et après avoir changé vos pansements.

► CONTACTEZ UN PRESTATAIRE DE SANTÉ SI :

- + votre incision césarienne présente des signes d'infection (rougeur, gonflement, douleur, écoulement de liquide ou de sang, chaleur, pus ou mauvaise odeur).

Alimentation et mode de vie sains

- + Buvez au moins 8 verres d'eau par jour.
- + Mangez chaque jour des aliments riches en fibres, tels que les haricots, le riz complet, le pain et les céréales complètes, ainsi que les fruits et légumes. Les aliments riches en fibres peuvent prévenir ou soulager la constipation.
- + Ne buvez pas d'alcool. Ceci est particulièrement important si vous allaitez ou prenez des médicaments pour soulager la douleur.
- + Ne fumez pas, ne vapotez pas et n'utilisez aucun produit contenant de la nicotine ou du tabac.



Rapports sexuels

- + Évitez les rapports sexuels pendant 6 semaines afin que votre corps puisse guérir.
- + Si vous n'utilisez pas de moyen de contraception, il est possible de tomber enceinte très rapidement après avoir accouché, même si vous n'avez pas encore eu vos règles.
- + Si vous ne souhaitez pas tomber enceinte immédiatement, discutez avec votre médecin de la méthode contraceptive la mieux adaptée à votre situation.
- + Vous envisagez d'avoir un autre enfant ? Prévoyez d'attendre au moins 18 mois avant votre prochaine grossesse afin de réduire les risques pour votre santé et celle de votre enfant.

Prééclampsie post-partum

La prééclampsie post-partum est une maladie grave liée à l'hypertension artérielle qui peut survenir jusqu'à six semaines après l'accouchement.

▶ **APPELEZ LE 911 SI VOUS PRÉSENTEZ L'UN DES SIGNES AVANT-BOUREURS SUIVANTS :**

- + Difficultés à respirer ou un essoufflement.
- + Douleurs thoraciques.
- + Convulsions ou symptômes d'un accident vasculaire cérébral.
- + Vision de corps flottants ou d'autres changements de la vision.
- + Tension artérielle supérieure à 140/90.
- + Nausées ou vomissements.
- + Gonflement des mains et du visage.
- + Maux de tête sévères.
- + Douleurs abdominales sévères.

▶ **N'ATTENDEZ PAS DE VOIR SI LES SYMPTÔMES VONT DISPARAÎTRE.**

▶ **NE VOUS RENDEZ PAS VOUS-MÊME À L'HÔPITAL EN VOITURE.**



Rendez-vous médicaux après l'accouchement

Les mamans doivent s'attendre à avoir les rendez-vous médicaux suivants après l'accouchement :

- + **Dans les 3 jours** : Une consultation médicale chez un clinicien (il peut s'agir d'une téléconsultation).
- + **Dans les 2 semaines** : Une consultation chez un clinicien pour vérifier votre plaie.
- + **Dans les 2 à 8 semaines** : Une autre consultation médicale chez un clinicien (il peut s'agir d'une téléconsultation).

Prendre soin de soi après l'accouchement ne se limite pas aux soins post-partum. Si vous souffrez de maladies chroniques, telles que le diabète ou l'hypertension, il est important de consulter également votre médecin traitant. Vous pouvez appeler dès aujourd'hui au **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** pour prendre rendez-vous ou vous rendre sur le site pour prendre rendez-vous en ligne via votre compte MyChart.

Prendre soin de vos émotions après l'accouchement

Le baby blues

Il est courant de se sentir triste, stressée ou d'avoir des sautes d'humeur après avoir eu un bébé. C'est ce qu'on appelle le baby blues. Cela arrive à 60 à 80 % des femmes après l'accouchement et disparaît généralement en moins de deux semaines.

Dépression post-partum

La dépression post-partum dure plus longtemps que le baby blues et est plus intense. Vous souffrez peut-être de dépression post-partum si vous présentez les symptômes suivants :

- + Vous pleurez plus souvent que d'habitude.
- + Changement d'appétit.
- + Incapacité à dormir ou sommeil excessif.
- + Sentiments de colère.
- + Vous vous éloignez de vos proches.
- + Vous vous sentez insensible ou déconnectée de votre bébé.
- + Vous craignez de faire du mal au bébé.
- + Difficultés à dormir même lorsque votre bébé dort.



Si vous souffrez de dépression post-partum, vous pouvez obtenir de l'aide.

- + Ne faites pas face seule à la dépression post-partum. Contactez votre médecin et demandez l'aide d'un professionnel. Une thérapie par la parole, et éventuellement des médicaments, vous aideront à retrouver votre état d'esprit antérieur.
- + Parlez ouvertement de vos sentiments avec votre conjoint, d'autres mères, vos amis et votre famille.
- + Rejoignez un groupe de soutien pour les mères.
- + Trouvez un parent ou un ami proche qui peut vous aider à prendre soin du bébé.
- + Dès que votre médecin ou autre prestataire de santé vous y autorise, faites des promenades et de l'exercice physique.
- + Essayez de ne pas vous inquiéter pour les tâches sans importance : soyez réaliste quant à ce que vous pouvez réellement accomplir tout en vous occupant d'un nouveau-né.

Besoin d'aide maintenant ?

- + Pour parler à un médecin dès maintenant par téléphone ou par vidéo, rendez-vous sur [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc) ou appelez le 631-397-2273.
- + Appelez, envoyez un SMS ou discutez en ligne au 988 pour accéder à la ligne d'assistance téléphonique 988 dédiée à la prévention du suicide et des crises, qui vous met en contact avec des conseillers spécialisés dans la gestion des crises, disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Ils peuvent aider toute personne qui envisage de se suicider, qui lutte contre la toxicomanie, qui traverse une crise de santé mentale ou qui souffre de toute autre forme de détresse émotionnelle. Vous pouvez également les contacter si vous vous inquiétez pour une personne qui pourrait avoir besoin d'une aide d'urgence.

▶ APPELEZ LE 911 OU RENDEZ-VOUS AUX URGENCES SI :

- + vous pensez à faire du mal à vous-même ou à votre bébé ;
- + vous êtes extrêmement confus ;
- + vous entendez ou voyez des choses que les autres ne voient pas.



Prendre soin de votre bébé

Allaitement

- + L'estomac de votre bébé a la taille d'une bille. La fréquence à laquelle vous nourrissez votre bébé varie, mais c'est généralement toutes les quelques heures pour les nouveau-nés.
- + Les bébés savent combien de lait maternel ils doivent boire. Ils terminent généralement eux-mêmes la tétée en lâchant le sein ou en relâchant le mamelon lorsqu'ils s'endorment.
- + Un coussin d'allaitement peut supporter le poids du bébé et vous offrir une position plus confortable.
- + Une alimentation équilibrée et une grande consommation d'eau vous aideront à produire du lait maternel.
- + De l'eau chaude est tout ce dont vous avez besoin pour nettoyer vos mamelons. Essayez de réduire la quantité de savon, de shampoing et d'autres produits nettoyants qui pourraient irriter cette zone.

Besoin d'aide ?

- À l'hôpital, nos infirmières et nos consultantes en lactation peuvent vous aider à positionner votre bébé et à vous assurer qu'il prend bien le sein.
- Renseignez-vous auprès de votre équipe soignante sur nos cours d'allaitement disponibles en personne, en ligne, en tête-à-tête et en groupe.
- Si vous ne parvenez pas à allaiter ou si vous avez besoin d'une aide supplémentaire en matière d'allaitement, contactez votre prestataire de santé.



Conservation de votre lait maternel

Lieux et températures de stockage

Type de lait maternel	Plan de travail	Réfrigérateur	Congélateur
Fraîchement tiré manuellement ou mécaniquement avec un tire-lait	Jusqu'à 4 heures	Jusqu'à 4 jours	Dans les 6 mois
Décongelé, préalablement congelé	1 à 2 heures	Jusqu'à 24 heures	Ne jamais recongeler le lait maternel après l'avoir décongelé
Restes d'une tétée (bébé n'a pas fini le biberon)	Utiliser dans les 2 heures suivant la fin de la tétée		

Dormir en toute sécurité

Partager votre lit avec votre bébé n'est pas sûr et augmente le risque de blessure ou de décès pour votre bébé. Votre bébé n'a besoin que de quelques éléments pour dormir en toute sécurité et confortablement :

- + Les bébés doivent toujours être couchés sur le dos pour dormir.
- + Les bébés doivent dormir sur une surface ferme et non inclinée.
- + Éloignez les objets mous tels que les oreillers, les couvertures, les tours de lit et les jouets de l'endroit où dort votre bébé.
- + Pendant les six premiers mois, les bébés doivent dormir dans votre chambre ou suffisamment près pour que vous puissiez les entendre pendant la nuit.
- + Ne vous endormez pas avec votre bébé sur la poitrine ni sur un canapé, un fauteuil inclinable ou une chaise à bascule.



Donner le bain à votre bébé

- + Gardez toujours une main sur le bébé.
- + Donnez le bain à votre bébé à l'aide d'une éponge jusqu'à ce que le cordon ombilical tombe et cicatrise.
- + La plupart des bébés n'ont besoin d'un bain que 2 ou 3 fois par semaine.

Prendre la température de votre bébé

Si vous pensez que votre bébé est malade, vérifiez sa température. Les thermomètres auriculaires ne doivent pas être utilisés au cours de la première année de vie.

- + Placez un thermomètre digital au centre de l'aisselle du bébé et maintenez-le en place pendant au moins 3 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre digital émette un bip.
- + Une température normale se situe entre 97,7 et 99,6° F (36,5 et 37,5 °C).
 - Si la température de votre bébé est inférieure à 97,7° F (36,5 °C), serrez-le contre vous (peau contre peau) pendant 30 minutes. Si la température du bébé reste basse, appelez votre pédiatre.
 - Si la température de votre bébé est supérieure ou égale à 100,4° F (38 °C), appelez votre pédiatre.

Soins du cordon ombilical

- + Le cordon ombilical du bébé doit sécher avant de tomber, ce qui prend généralement entre 1 et 3 semaines après la naissance.
- + Veillez à ce que le devant de la couche de votre bébé soit rabattu afin qu'il ne recouvre pas le moignon.
- + Laissez le moignon tomber tout seul. Ne le retirez pas vous-même.

Érythème fessier

- + L'érythème fessier disparaît généralement grâce à des soins simples à domicile, tels que le séchage à l'air libre, des changements de couches plus fréquents et l'utilisation d'une crème ou d'une pommade à base d'oxyde de zinc.
- + Si l'érythème ne s'améliore pas après quelques jours, appelez votre pédiatre. Vous aurez peut-être besoin d'un médicament sur ordonnance pour traiter l'érythème.



Rencontrez un spécialiste HealthySteps, expert en bébés et nourrissons

Vous avez des questions concernant votre nouveau-né ou la parentalité ? Les services de soins pédiatriques primaires de NYC Health + Hospitals mettent à votre disposition des experts en bébés et nourrissons qui peuvent vous aider à relever les défis liés à votre bébé ou votre nourrisson, notamment :

- + les pleurs ;
- + le sommeil ;
- + l'adaptation à de nouvelles routines ;
- + les relations familiales ;
- + l'accompagnement des parents ;
- + l'alimentation difficile ;
- + les crises de colère ;
- + les programmes d'alphabétisation précoce.

Demandez au médecin de soins primaires pédiatriques de votre nouveau-né de se mettre en relation avec un spécialiste HealthySteps.

Nourriture, aide financière et autres ressources

De nombreuses ressources sont à votre disposition gratuitement ou à faible coût : nourriture, couches, aide financière, assistance juridique et bien plus encore. Les ressources comprennent :

Nourriture

- + Les banques alimentaires distribuent gratuitement des produits d'épicerie à consommer à domicile. Rendez-vous sur www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org pour trouver les banques alimentaires près de chez vous.
- + Les soupes populaires servent gratuitement des repas dans les centres communautaires. Rendez-vous sur www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org pour trouver des soupes populaires près de chez vous.
- + Le Programme d'aide nutritionnelle supplémentaire (Supplemental Nutritional Assistance Program, SNAP) fournit de l'argent pour acheter des produits d'épicerie aux familles qui répondent aux critères d'éligibilité. Appelez le 311 pour trouver un centre SNAP près de chez vous.
- + Le Programme spécial d'aide alimentaire, destinés aux femmes, aux nouveaux-nés et aux enfants (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) fournit de

l'argent pour acheter des produits d'épicerie (y compris du lait infantile), des conseils nutritionnels ainsi qu'un soutien à l'allaitement maternel aux familles ayant des enfants jusqu'à l'âge de 5 ans. Les sites WIC sont disponibles dans plusieurs lieux du NYC Health + Hospitals. Demandez à votre équipe de soins de vous orienter vers l'un d'entre eux.

Aide financière

- + Le service gratuit de préparation des déclarations de revenus de NYC aide les particuliers à déclarer leurs impôts gratuitement en personne ou en ligne et est disponible pour les New-Yorkais qui répondent aux critères fondés sur le revenu. Pendant la période fiscale (de janvier à avril), nos hôpitaux proposent une aide gratuite à la préparation des déclarations de revenus dans le cadre d'une initiative menée à l'échelle de la ville. Rendez-vous sur nyc.gov/TaxPrep pour en savoir plus.
- + Les centres d'autonomisation financière proposent gratuitement des services individuels de conseil et d'accompagnement financier pour vous permettre d'atteindre vos objectifs financiers, notamment en ce qui concerne la gestion de votre argent, l'établissement ou l'amélioration de votre crédit, l'ouverture d'un compte bancaire sûr et abordable, l'élaboration d'une stratégie visant à réduire vos dettes ou diminuer vos paiements et plus encore. Rendez-vous sur nyc.gov/TalkMoney pour en savoir plus.

Fournitures pour bébés

- + Les banques de couches proposent gratuitement des couches et d'autres articles essentiels pour la mère et le bébé. Rendez-vous sur www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org pour trouver des banques de couches près de chez vous.

Logement

- + Centres d'hébergement d'urgence
NYC propose des centres d'hébergement d'urgence séparés pour les familles avec enfants. Le centre d'hébergement d'urgence accueillant des familles est ouvert 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 et est situé au 151 East 151st Street, Bronx, NY.
- + Logements abordables
Postulez en ligne sur NYC Housing Connect.
- + Logement avec accompagnement
Des logements avec accompagnement sont proposés aux personnes se retrouvant actuellement sans domicile fixe qui ont reçu un diagnostic de trouble mental ou de toxicomanie. Notre équipe de Logement pour la santé peut aider les patients éligibles à présenter une demande de logement avec accompagnement. Demandez à votre équipe de soins de vous orienter vers l'un d'entre eux.



Assistance juridique

- + Des services juridiques gratuits sont disponibles dans nos hôpitaux en partenariat avec LegalHealth, une filiale du Groupe d'aide juridique de New York (New York Legal Assistance Group, NYLAG). Demandez à votre équipe de soins de vous orienter vers l'un d'entre eux.

Violence domestique

- + **Ligne d'assistance téléphonique** : Une aide est disponible pour les victimes de violence domestique et sexiste. Pour être mis en relation avec ces services, appelez la ligne d'assistance téléphonique HOPE de NYC, disponible 24 heures sur 24, au 1-800-621-HOPE (4673), ATS : 866-604-5350, ou discutez avec un conseiller sur on.nyc.gov/HotlineChat.
- + Les centres de justice familiale proposent une aide gratuite et confidentielle aux personnes victimes de violence domestique et sexiste, notamment en ce qui concerne la planification immédiate de la sécurité, l'aide pour trouver un centre d'hébergement d'urgence, le soutien psychologique pour vous et vos enfants, l'aide juridique et la garde d'enfants sur place. Les centres sont ouverts du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.nyc.gov/NYCHope.

Retards de développement

- + Des services d'intervention précoce sont disponibles pour les enfants âgés de 0 à 3 ans qui n'apprennent pas, ne jouent pas, ne grandissent pas, ne parlent pas ou ne marchent pas comme les autres enfants de leur âge. Le programme est gratuit. Demandez à votre équipe de soins de vous orienter vers l'un d'entre eux.

Medicaid Managed Care

Si vous bénéficiez du programme Medicaid Managed Care et avez besoin d'aide pour vous nourrir, vous déplacer ou vous loger, vous pouvez également contacter une organisation à but non lucratif dans la ville de New York :

- + **Bronx** : Soins communautaires SOMOS (SOMOS Community Care), 833-766-6769
- + **Manhattan, Brooklyn ou le Queens** : Solutions en matière de santé publique (Public Health Solutions), 888-755-5045
- + **Staten Island** : Système de prestataires de services de Staten Island (Staten Island Performing Provider System, SIPPS), 917-830-1140

