



Aide-mémoire pour le retour à la maison après la naissance de votre enfant

CIUSSS MCQ

Quelques points à ne pas oublier

Lors de votre retour à la maison, vous aurez quelques devoirs à faire :

- Dans les deux jours suivants votre retour à la maison, une infirmière du centre local de services communautaires (CLSC) vous contactera pour planifier une visite à domicile;
- Pour le premier rendez-vous de vaccins de votre enfant, soit à 2 mois, le CLSC se chargera de vous contacter pour vous donner ce rendez-vous. Selon votre région, le CLSC peut vous contacter de deux façons différentes. L'infirmière qui effectuera la visite à domicile suite à la naissance de votre enfant vous donnera le rendez-vous, ou vous serez contacté directement par votre CLSC par téléphone, avec votre consentement obtenu au préalable, dans les semaines suivant la naissance de votre enfant;
- Si votre enfant a un médecin de famille**, prendre rendez-vous avec celui-ci afin que votre enfant soit examiné idéalement entre 2 et 4 semaines suivant sa naissance;
- Si votre enfant n'a pas de médecin de famille**, l'inscrire au Guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF) pour qu'il soit sur les listes d'attente pour obtenir un médecin de famille. Cette demande peut se faire seulement lorsque vous aurez reçu la carte d'assurance maladie de votre enfant. Cette inscription peut se faire par téléphone au 844 313-2029, option 2, ou en ligne sur le site du Gouvernement du Québec à l'adresse suivante : https://www4.prod.ramq.gouv.qc.ca/GRL/LM_GuichAccesMdFamCitoy/fr.

Lorsque votre demande au GAMF est faite pour votre enfant, ce dernier a accès au Guichet d'accès à la première ligne (GAP). Ce service permet aux personnes sans médecin de famille d'obtenir un rendez-vous médical ou un service de santé, par exemple, si votre enfant a besoin d'une consultation médicale non urgente. Cette demande de rendez-vous peut être faite par téléphone au 811, option 3, ou par internet à l'adresse suivante :

<https://gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca/fr>.

- Pour maman**, prendre rendez-vous avec le médecin ayant suivi votre grossesse entre 6 et 12 semaines après votre accouchement;
- Effectuer le test urinaire de votre enfant à 21 jours de vie pour le dépistage des maladies métaboliques et héréditaires (enveloppe brune remise à l'hôpital. Voir la procédure dans le guide « Mieux vivre avec votre enfant »);
- Remplir la déclaration de naissance en ligne dans les 30 jours suivant la naissance de votre enfant (des frais s'appliqueront si vous dépassez ce délai);
- Compléter votre demande de Régime québécois d'assurance parentale (RQAP) en y ajoutant la date de naissance de votre enfant.

Conseils de départ pour votre enfant

- **Vitamine D**

Elle joue un rôle essentiel dans l'absorption du calcium et le maintien des os. La prise de la vitamine D se fait une fois par jour au boire, jusqu'à l'âge de 1 an.

- **Dormir en sécurité**

Votre enfant devrait dormir sur le dos étendu sur un matelas ferme dans sa couchette. Idéalement, la couchette devrait être dans la chambre des parents jusqu'à l'âge de 6 mois. Évitez les douillettes, oreillers, bordures de protection, car cela comporte un risque d'étouffement pour votre enfant qui ne sera pas capable de se dégager de lui-même.

- **Vaccination à 2 mois**

Les vaccins stimulent le système immunitaire. Ils aident l'enfant à fabriquer des anticorps contre certaines maladies. La vaccination est une des mesures les plus efficaces pour protéger la santé des enfants. Il est recommandé de commencer la vaccination dès l'âge de 2 mois et de suivre le calendrier de vaccination.

- **Tabagisme**

Le tabagisme est un facteur de risque du syndrome de mort subite du nourrisson, peu importe le nombre de cigarettes. Il peut causer de l'asthme, des maux d'oreilles, bronchite, pneumonie et infection des voies respiratoires chez votre enfant.

- **Siège d'auto**

Un siège d'auto utilisé correctement peut réduire jusqu'à 70 % les risques de décès et de blessures en cas d'accident. Le siège d'auto doit toujours être orienté vers l'arrière, jusqu'à l'âge minimal d'au moins 2 ans ou, de préférence, lorsque la limite de poids ou de taille prévue pour son siège orienté vers l'arrière est atteinte. Référez-vous au manuel d'instruction de votre banc d'auto pour connaître les limites en poids et tailles recommandées par le fabricant.

- **Prévention des infections**

Il n'est pas possible d'éviter complètement les microbes. Une certaine exposition aux microbes aide votre enfant pour un bon développement de son système immunitaire. La meilleure façon de diminuer la transmission des microbes est le lavage des mains. Quand vous toussiez ou éternuez, faites-le autant que possible dans un papier-mouchoir ou dans le pli du coude. Évitez les contacts avec les personnes qui souffrent de maladies contagieuses. Bien nettoyer les jouets ou objets que les autres enfants se mettent dans la bouche.

Points à surveiller à la maison

En tout temps, pour des questions ou inquiétudes supplémentaires, vous êtes invités à consulter votre guide « Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans » qui vous a été remis durant votre suivi de grossesse. Si vous ne l'avez plus en version papier, il est disponible sur le site de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) en format PDF.

Voici les signaux d'alerte pour vous et votre enfant qui vous indiquent quand et où consulter un professionnel de la santé. **N'oubliez pas que vous pouvez en tout temps contacter Info-Santé au 811 si vous avez des questionnements ou des inquiétudes. De plus, si une situation vous semble grave et urgente, n'hésitez pas à contacter le 911.**

Signaux d'alerte pour la mère

Signes et symptômes	Où consulter
<ul style="list-style-type: none"> • Fièvre : température rectale de 38 °C (100,4 °F) ou plus; • Signes d'hémorragie : vous remplissez une serviette hygiénique régulière par heure pendant 2 heures consécutives OU vous perdez de gros caillots de sang (ex. : plus d'un caillot de la grosseur d'un œuf); • Douleur abdominale intense ou non soulagée par des analgésiques; • Difficultés respiratoires; • Douleur à une jambe avec de l'enflure; • Maux de tête sévères, douleur en barre au niveau de l'estomac ou un changement subit de la vision. 	<p>Si vous présentez un ou plusieurs de ces signes et symptômes, consultez à l'urgence.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Signes de choc : agitation, faiblesse, pâleur, peau moite et froide, sueurs, confusion, palpitations. 	<p>Si vous croyez présenter des signes de choc, contactez le 911.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Odeur nauséabonde des pertes vaginales; • Douleur à la miction; • Signes d'infection au niveau de la plaie de césarienne ou de vos points de suture (rougeur, chaleur, douleur, durcissement, écoulement de pus); • Persistance du <i>baby blues</i> (dépression, anxiété, irritabilité, idées suicidaires, perte d'intérêt pour votre enfant, etc.); • Signes de mastite : douleur, rougeur, masse, chaleur sur le sein associée ou non à de la fièvre. Consulter si aucune amélioration après 24 h d'anti-inflammatoire, massage du sein et tire-lait entre les boires. 	<p>Si vous présentez un ou plusieurs de ces signes et symptômes, consultez votre médecin de famille ou gynécologue ou contactez le service d'Info-Santé/Info-Social au 811.</p>

Signaux d'alerte pour l'enfant

Signes et symptômes	Où consulter
<ul style="list-style-type: none"> • Température de 38 °C (100,4 °F) rectale ou plus chez l'enfant de moins de 3 mois; • Vomissements répétés ou vomissements en jet; • Pleurs sans interruption et inconsolables; • Votre enfant est difficile à réveiller ou est plus endormi qu'à l'habitude; • Pâleur ou peau mal colorée, teint bleuté; • Peu de réaction à votre présence ou celle des autres; • Difficultés respiratoires ou respiration rapide (plus de 60 respirations par minute); • Signes de déshydratation sévère (sommolence, diminution des urines, bouche/langue sèche et collante); • Sang dans les selles. 	<p>Si votre enfant présente un ou plusieurs de ces signes et symptômes, consultez à l'urgence.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Difficultés à l'alimentation (allaitement ou biberon); • Inquiétude sur la prise de poids; • Peau jaunâtre/orangée; • Taches blanches dans la bouche; • Irritation importante au niveau fessier; • Plagiocéphalie (côté de la tête plus aplati); • Inquiétude face à la guérison du cordon ombilical (odeur désagréable ou écoulement jaunâtre/verdâtre). 	<p>Si votre enfant présente un ou plusieurs de ces signes et symptômes ou que vous avez des inquiétudes vous pouvez prévoir une visite à votre CLSC ou à votre groupe de médecine de famille (GMF).</p>

Direction adjointe périnatalité
 Laurence Lafond, infirmière clinicienne
 OU-11-448
 2023-08

www.ciussmcq.ca