

## Conseils pour le congé précoce

### Mère/personne ayant donné naissance

	Ce qui est normal	Comment en prendre soin	Quand appeler le.la sage-femme
<b>État général</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fatigue</li> <li>Douleur musculaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manger et boire régulièrement</li> <li>Se mobiliser régulièrement pour ses activités de base de la vie quotidienne, mais prioriser le repos (éviter les tâches énergivores comme le ménage et la préparation des repas)</li> <li>Anti-inflammatoires et/ou anti-douleurs selon les recommandations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fièvre</li> <li>Fréquence cardiaque soutenue plus de 100</li> <li>Perte de conscience</li> </ul>
<b>Utérus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Petit ballon dur sous le nombril</li> <li>Douleur type menstruel lors de l'allaitement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chaleurs et mictions régulières environ aux trois heures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Douleur qui augmente</li> </ul>
<b>Saignements</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grosse menstruation</li> <li>Caillots pouvant atteindre la taille d'un œuf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saignement qui dépasse 1 serviette pleine aux 30-60 min</li> <li>Saignement abondant/continu après avoir passé gros caillot</li> </ul>
<b>Périnée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensible à la miction</li> <li>Œdème</li> <li>Sensation de lourdeur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asperger le périnée lors de la miction et tamponner à l'essuyage après la miction</li> <li>Lavage des mains réguliers, surtout avant de toucher la plaie</li> <li>Glace au besoin maximum 10 min/heure</li> <li>Bain de siège</li> <li>Miel non pasteurisé sur périnée</li> <li>Favoriser les positions allongées, éviter les positions assises / jambes papillons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Points qui lâchent</li> <li>Augmentation de l'œdème malgré les mesures de soulagement</li> <li>Sécrétions purulentes, odeur nauséabonde</li> </ul>
<b>Plaie césarienne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Douleur à la mobilisation</li> <li>Léger suintement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Éviter le soulèvement de charge</li> <li>Se tourner sur le côté pour passer de la position couchée à assise</li> <li>Conserver le pansement jusqu'au retrait des agrafes, puis Stéri-Strip 7-10 jours</li> <li>Douche autorisée, tapoter doucement pour essuyer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saignement, suintement important</li> <li>Ouverture de la plaie</li> <li>Douleur importante qui augmente non soulagée par anti-inflammatoires et anti-douleurs</li> </ul>
<b>Seins</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Montée laiteuse (engorgement) vers 2-4 jours postnatal</li> <li>Si extraction manuelle : normal d'avoir peu de quantité</li> <li>Sensibilité à la tétée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bonne position du bébé au sein</li> <li>Favoriser la prise des deux seins à chaque allaitement</li> <li>Étendre une goutte de colostrum sur le mamelon après la tétée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blessures aux mamelons importantes</li> <li>Douleurs importantes à la tétée</li> <li>Absence de tétée efficace</li> </ul>
<b>Miction</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Normale et fluide</li> <li>Perte mictionnelle à l'effort</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Régulières environ chaque 3 heures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Difficultés à la miction</li> <li>Absence de miction malgré essai</li> </ul>
<b>Selles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retardée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ne pas attendre quand l'envie se fait sentir</li> <li>Hydratation</li> <li>Émollient au besoin</li> <li>Favoriser une bonne position à la selle : s'installer les pieds sur un petit banc afin d'avoir les genoux plus haut que les hanches</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Absence de selle 72h après l'accouchement</li> <li>Difficulté à aller à la selle malgré envie (selles dures)</li> <li>Perte involontaire de selle</li> </ul>
<b>Hémorroïdes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Présentes</li> <li>Démangeaisons</li> <li>Tiraillement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Éviter constipation</li> <li>Crème de plantain</li> <li>Crème anti-hémorroïde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non soulagement malgré mesures mise en place.</li> </ul>

## Bébé

	Ce qui est normal	Comment en prendre soin	Quand appeler le.la sage-femme
<b>État général</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sommeil récupérateur post-naissance jusqu'à 6 heures</li> <li>Par la suite éveil régulier aux 1 à 3 heures</li> <li>Éveil calme et/ou agité, pleurs (moins 3h/24h)</li> <li>Température axillaire 36,5°C à 37,5°C</li> <li>Température rectale 36,5°C à 38°C</li> <li>Visage et corps rose, mains et pieds bleutés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peau à peau</li> <li>Si streptocoque B non couvert et absence de facteurs de risque : prise de température chaque 4 h</li> <li>Si température plus grande que 37,5°C axillaire, découvrir le bébé et reprendre la température rectale 30 min plus tard</li> <li>Si température moins de 36,5°C, faire peau à peau, couvrir et reprendre la température rectale 30 min plus tard</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Température de plus de 38°C rectale</li> <li>Température de plus de 36,5°C rectale</li> <li>Très irritable</li> <li>Léthargie</li> <li>Pleurs aigus ou continus (plus de 3h)</li> <li><b>Visage /torse bleuté ou grisâtre (9-1-1)</b></li> </ul>
<b>Alimentation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'éveil chaque 1-3 heures pour s'alimenter</li> <li>Reste éveillé et actif durant l'alimentation</li> <li>Régurgite parfois colostrum/formule avec ou sans mucus</li> <li>Repu après l'alimentation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allaitement à l'éveil (éviter de se rendre aux pleures)</li> <li>Assurer une bonne position au sein</li> <li>Alterner les seins</li> <li>Si pas allaitement possible et/ou suffisant : extraire le colostrum et offrir au cup/cuillère selon les instructions</li> <li>Si pas allaitement par choix, offrir un substitut selon les recommandations du Mieux Vivre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vomissements répétés en projection</li> <li>Ne s'alimente pas</li> <li>Vous ne parvenez pas à le réveiller pour l'allaitement</li> </ul>
<b>Yeux</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Taches de sang sur le sclère</li> <li>Paupières boursouflées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nettoyage avec coton doux et eau claire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sécrétions verdâtres</li> </ul>
<b>Cordon</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En mode séchage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garder propre et sec</li> <li>Plier la couche sous le nombril</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rougeur et œdème autour du nombril</li> <li>Saignement plus que quelques gouttes</li> </ul>
<b>Respiration</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abdominale et irrégulière</li> <li>Entre 40-60 respirations par minute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peau à peau</li> <li>Suivre recommandation sur le sommeil sécuritaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Narines dilatées à l'inspiration en continu</li> <li>Grognement à l'inspiration ou à l'expiration en continu</li> <li>La peau autour de sa cage thoracique ou à la base de sa gorge s'enfonce à chaque inspiration</li> <li><b>La respiration s'arrête sur plus de 10 s (9-1-1)</b></li> <li>Respiration rapide sur plus de 10 min</li> </ul>
<b>Tonicité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tonique</li> <li>Active ses réflexes lors du changement de couche et de position</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Avachi</li> <li>Hypotonique</li> <li>Amorphe</li> </ul>
<b>Miction</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 fois et plus dans le premier 24 h</li> <li>2 fois et plus dans le 24 h suivant</li> <li>Clairs</li> <li>Cristaux urates (trace orange)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garder la couche propre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pas de miction en 24 h</li> </ul>
<b>Selle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 fois et plus dans le premier 24 h</li> <li>2 fois et plus dans le 24 h suivant</li> <li>Méconium</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garder la couche propre</li> <li>Possibilité d'appliquer de l'huile/liniment pour faciliter nettoyage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pas de selle dans le premier 24 h</li> </ul>