

## MATÉRIEL À RÉUNIR POUR VOTRE ACCOUCHEMENT À LA MAISON DE NAISSANCE

- Vêtements du bébé pour la sortie à l'extérieur selon la saison
- Siège d'auto bien installé, pyjamas, couches et chapeau de bébé
- Serviettes sanitaires/couches pour adulte
- Vêtements confortables pour vous et votre partenaire (robe de chambre, chaussettes chaudes, etc.)
- Maillot pour vous et votre partenaire si vous souhaitez utiliser le bain
- Le nécessaire de toilette (brosse à dents, brosse à cheveux, etc.)
- Musique, aromathérapie, images ou tout autre accessoire qui peut vous aider à créer votre ambiance idéale d'accouchement
- Colostrum extrait en prénatal bien identifié
- Carte d'hôpital de Rimouski et de RAMQ
- Collations et breuvages préférés (optionnel, un réfrigérateur est disponible)
- Huile pour massage (optionnel)
- Glacière avec icepacks si vous désirez ramener votre placenta

## À PRÉVOIR POUR LE RETOUR À LA MAISON

- Antidouleur : Ibuprofène 200-400mg mg et Acétaminophène 325 mg
- Serviette sanitaire trempée dans l'eau ou l'eau d'hammamélis et mises au congélateur ou Tucks (pour périnée)
- Nourriture facile à préparer pour les premiers jours postnataux.

Rimouski-Neigette, La Mitis, La Matanie et La Matapédia :

**418 775-3636**

Kamouraska, Rivière-du-Loup, Témiscouata et Les Basques :

**418 867-2642  
POSTE 67140**



Suivez la pageFacebook du Comité de parents de la Maison des naissances Colette-Julien et du Comité de parents du Service sage-femme du KRTB



## LES SERVICES SAGES-FEMMES DU BAS-SAINT-LAURENT

**Feuille informatif  
Comment préparer  
l'accouchement à la Maison des Naissances**

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
du Bas-Saint-Laurent

Québec 

## LES PRÉPARATIFS ET LE SÉJOUR

Vos sages-femmes vous prépareront à reconnaître le début du travail et à savoir quand appeler. Votre sage-femme vous donnera rendez-vous à la maison des naissances au moment approprié.

Votre sage-femme quittera la maison de naissance 3 à 5 heures après la naissance de votre bébé. Pour les personnes ayant accouché sans complication d'un bébé dont l'examen minutieux ne révèle aucune anomalie, ce congé précoce est sécuritaire.

Vous êtes invité.e.s à séjourner à la maison des naissances pour une durée d'environ 24h. Un.e aide-natale sera présent.e en tout temps pour fournir des repas à vous et votre partenaire. Il.elle pourra aussi répondre à vos besoins, notamment en ce qui concerne le soutien à l'allaitement. La visite de vos proches est possible en tout temps, en autant qu'elle soit respectueuse des autres familles présentes à la maison des naissances.



Le.la sage-femme effectuera deux à trois visites postnatales à la maison des naissances et à votre domicile au cours de la première semaine postnatale. La première visite aura lieu les 12 à 24 heures suivant la naissance. Votre sage-femme reste disponible sur son téléphone de garde en tout temps en cas de questionnements ou d'inquiétudes. Selon les disponibilités, il est possible de vous assigner un.e aide-natale pour une ou deux période(s) de 4 heures lors de votre retour à domicile afin de vous assister.



Afin de vous sentir prêts à assurer le bien-être de votre nouveau-né et de vous-même lors de votre retour à la maison, nous vous recommandons la lecture du guide Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans, aussi disponible sur le site : [www.inspq.qc.ca/mieuxvivre](http://www.inspq.qc.ca/mieuxvivre).

Le siège d'auto est obligatoire et vous êtes responsables de son installation dans votre véhicule. Le.la sage-femme ou l'aide-natale pourra vous montrer comment installer votre bébé dans le siège d'auto.