

DONNER NAISSANCE DANS UN NOUVEAU PAYS

Un guide pour les femmes
nouvellement venues au Canada
et leurs familles

Section 4 – La naissance de votre bébé

Vous êtes enceinte. Félicitations!

Avec cette ressource, vous en saurez plus sur le déroulement d'une naissance au Canada. Ils se peut qu'ici, les choses ne se passent pas de la même façon que dans votre pays d'origine. Ce livret vise plus particulièrement l'Ontario.

Cette ressource comporte 4 sections. Ceci est la section 4. Toutes les sections peuvent être téléchargées à www.meilleurdepart.org/resources/repro. Assurez-vous d'avoir accès à l'information dont vous avez besoin.

- Section 1 : Obtenir l'aide dont vous avez besoin
- Section 2 : Obtenir les soins de santé dont vous avez besoin durant la grossesse
- Section 3 : Se préparer à la naissance de votre bébé
- **Section 4 : La naissance de votre bébé**

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé



Les options les plus courantes

- Vous pouvez choisir d'accoucher à l'hôpital, aidée d'un médecin ou d'une sage-femme.
- Vous pouvez choisir d'accoucher à la maison, aidée d'une sage-femme. Vous pouvez donner naissance à votre enfant à la maison si vous avez eu une grossesse en santé et que votre fournisseur de soins de santé ne prévoit aucun problème durant l'accouchement.

Les services du médecin et ceux de la sage-femme sont couverts par le régime d'assurance-santé de l'Ontario (OHIP). Si vous n'êtes pas couverte par l'OHIP, il est possible que vous soyez en mesure d'obtenir les services gratuits d'une sage-femme.

Vous renseigner sur votre hôpital

Si vous planifiez accoucher à l'hôpital, appelez celui-ci afin de savoir si vous et votre conjoint pouvez faire une visite de l'hôpital. Parfois, ces visites sont organisées dans le cadre des cours prénataux. La visite de l'hôpital est très utile. Vous aurez l'occasion de découvrir la façon dont les choses se passent et les règles qui y sont appliquées.

Cela vous donnera aussi l'occasion de poser des questions en ce qui concerne vos préférences au niveau de la langue ou des pratiques culturelles ou religieuses.

Dans de nombreux hôpitaux, il vaut mieux se pré-inscrire avant d'arriver pour l'accouchement. Contactez votre hôpital pour vous renseigner à ce sujet ou demandez à votre fournisseur de soins de santé ce qui se fait normalement à votre hôpital.

- Dans certains cas, la préinscription peut se faire au moment de la visite de l'hôpital.
- Dans d'autres hôpitaux, vous pouvez faire cette préinscription quand vous arrivez, en début du travail.
- Vous devez présenter votre carte d'assurance médicale (Assurance-santé OHIP ou assurance privée) et une pièce d'identité.
- Vous devez signer des formulaires de consentement. Soyez sûre d'avoir compris ce que vous signez.
- Si vous ne comprenez pas, demandez un interprète.



À quoi s'attendre avant et durant le travail à l'hôpital

- Préparez une petite valise avant la date de votre terme. Vous y mettrez votre brosse à dents, des serviettes hygiéniques, des couches, une chemise de nuit, votre brosse à cheveux et autres articles de toilette. Prévoyez un peu d'argent comptant. Pensez aussi à prendre votre carte d'assurance médicale. Vous trouverez une liste des principaux articles à apporter à la page www.hospitalbag.org/print-hospital-bag-checklist.pdf (en anglais seulement).
- Dans la plupart des hôpitaux, vous pouvez avoir une ou deux personnes auprès de vous durant le travail. Vous devez vous renseigner au préalable sur les règles qu'applique votre hôpital. Votre conjoint peut assister à l'accouchement.
- Il est possible que vous ayez certaines préférences culturelles, comme rester couverte durant l'accouchement, n'avoir qu'un personnel féminin pour s'occuper de vous, ou laisser au père le soin d'annoncer le sexe du bébé par exemple. Veillez à préciser vos préférences à votre fournisseur de soins de santé avant que le travail ne commence. **Écrivez-le dans votre plan d'accouchement et redites-le lorsque vous allez à l'hôpital.** L'hôpital ne sera peut-être pas en mesure de tenir compte de toutes vos préférences mais il essaiera. Vous devez faire preuve de souplesse car la situation peut changer durant le travail. Vous pourriez avoir besoin d'une césarienne (une opération qui permet de retirer le bébé, qu'on appelle souvent « c-section » en anglais). La santé de la mère et du bébé sont toujours la préoccupation la plus importante.
- Une fois que le bébé est né, on coupera le cordon ombilical. Le personnel hospitalier s'assurera que votre enfant respire bien et fera quelques examens pour s'assurer qu'il est en bonne santé. Vous pourrez ensuite le prendre dans vos bras.

- Vous pouvez demander à ce qu'on déshabille votre bébé avant de vous le donner afin que son corps soit en contact direct avec votre peau. C'est un bon moyen de créer des liens avec votre bébé et de l'aider à apprendre à se nourrir au sein. Parlez à votre bébé et commencez à l'allaiter durant la première heure. Pendant ce temps, le personnel hospitalier s'assurera que votre santé est bonne.

À quoi s'attendre après l'accouchement à l'hôpital

- Au Canada, pendant votre séjour à l'hôpital, **on vous encourage à prendre soin de votre bébé**. Essayez d'en apprendre le plus possible avec le personnel hospitalier. Votre conjoint et toute personne qui sera avec vous à la maison pour vous aider peut aussi apprendre à prendre soin de lui. Cela vous sera utile une fois de retour à la maison!
- Il est possible que le personnel hospitalier vous montre comment donner un bain à votre bébé, comment le tenir de manière sécuritaire et comment veiller à ce qu'il soit confortablement installé. Essayez de lui donner un bain au moins une fois pendant que vous êtes à l'hôpital.
- Vous pouvez avoir des visiteurs à l'hôpital. Chaque hôpital a ses propres règles. La plupart du temps, le conjoint peut faire autant de visites que nécessaire. Les autres visiteurs ne peuvent venir qu'à certaines heures de la journée et la plupart des hôpitaux n'autorisent que la présence de deux visiteurs à la fois. Selon l'hôpital où vous vous trouvez, il est possible que vos propres enfants puissent vous rendre visite mais pas forcément d'autres enfants. Renseignez-vous sur ces règles lorsque vous ferez une visite de l'hôpital.
- À l'hôpital, vous recevrez tous les repas dont vous aurez besoin. Si vous ne pouvez pas manger certains aliments en raison d'allergies ou de préférences culturelles, veillez à l'indiquer au personnel quand vous arrivez à l'hôpital. Il se peut que la famille et des amis soient autorisés à vous apporter certains de vos aliments favoris.
- On vous encouragera à prendre une douche durant votre séjour à l'hôpital. Cela aidera à prévenir la maladie pour vous et votre bébé. Cela n'est peut-être pas ainsi que les choses se passent dans votre pays mais sachez que l'eau est très saine et propre.
- Il est possible que l'on vous fasse d'autres analyses, à vous et à votre bébé, après la naissance, tels que des analyses de sang et un examen auditif pour votre bébé. Cela est normal et permettra de déceler des problèmes de santé avant votre retour à la maison. On vous demandera peut-être aussi si vous souhaitez recevoir la visite d'une infirmièrehygiéniste une fois que vous serez rentrée à la maison. Une visiteuse à domicile peut aussi se rendre à votre domicile sur demande. Ce service est offert gratuitement en Ontario dans le cadre du programme « **Bébés en santé, enfants en santé** » et vous n'avez pas besoin de carte Santé de l'Ontario pour l'obtenir.
- La plupart des femmes et leur bébé ne restent à l'hôpital qu'un ou deux jours après la naissance. S'il y a un problème de santé, il se peut que vous ou votre bébé ait besoin de rester à l'hôpital plus longtemps, par exemple si votre bébé est né prématurément.

Formulaires à remplir

- Le personnel de l'hôpital ou votre sage-femme vous remettront un formulaire de Service Ontario pour l'enregistrement de votre nouveau-né. Il est important d'enregistrer la naissance de votre enfant en Ontario. Il aura ainsi un certificat de naissance qu'il utilisera toute sa vie pour obtenir des soins, un passeport et nombre d'autres services. Si vous avez besoin d'aide pour remplir le formulaire, demandez au personnel infirmier de vous aider. Vous pouvez également faire une demande d'enregistrement en ligne à l'adresse <https://www.orgforms.gov.on.ca/IBR/start.do?lang=fr>
- L'hôpital vous demandera de remplir des formulaires afin que votre bébé reçoive une carte d'assurance-santé de l'Ontario (OHIP). Si vous êtes couverte par l'OHIP, votre bébé sera également couvert. Si vous êtes couverte pour une période de temps limitée (par ex., si vous avez un permis de travail), votre bébé sera couvert pour la même durée que vous. Pour toute autre situation ou si vous voulez obtenir davantage d'information, appelez la Ligne Info de ServiceOntario en composant le 1 866 532-3161.

L'allaitement

- Allaiter votre bébé peu après la naissance. Le premier lait que vous produisez s'appelle le colostrum. Il renferme des protéines, des minéraux et une protection contre la maladie que votre enfant ne peut obtenir d'aucune autre manière.
- L'allaitement peut nécessiter un temps d'apprentissage. Vous pouvez obtenir de l'aide du personnel infirmier hospitalier durant votre séjour à l'hôpital ou de l'infirmière ou l'infirmier-hygiéniste une fois que vous serez à la maison. Assurez-vous de savoir quand votre enfant s'est nourri suffisamment. Au cas où votre bébé ou vous-même aurait un problème, ou si l'allaitement est inconfortable, demandez de l'aide sans attendre.



- Il est recommandé qu'au cours de ses six premiers mois, votre bébé reçoive exclusivement l'allaitement maternel. Ce n'est pas une bonne idée de donner une préparation pour nourrissons à votre bébé car cela peut causer des problèmes d'allaitement. De plus, certains bébés ne savent pas comment téter le sein maternel lorsqu'on leur donne des tétines artificielles et des biberons. Allaitiez votre bébé sans lui donner aucune autre nourriture jusqu'à ses six mois. Le lait maternel est gratuit et convient parfaitement à votre bébé. Au bout de 6 mois, amenez-le peu à peu à manger des aliments solides. Continuez à allaiter votre bébé jusqu'à ses deux ans et plus.
- En Ontario, de nombreux programmes et groupes offrent aux mères un soutien à l'allaitement. Contactez votre bureau de santé publique ou parlez à votre fournisseur de soins de santé si vous avez des questions sur l'allaitement une fois de retour à la maison. Le soutien à l'allaitement de la santé publique est gratuit.



Prendre soin de vous et de votre bébé à la maison

L'accouchement est quelque chose de tout à fait naturel. Au Canada, on encourage les femmes à des activités habituelles après leur accouchement.

- Veuillez à vous reposer suffisamment.
- Mangez une nourriture variée.
- Faites des activités légères si vous vous sentez bien.
- Sortez au grand air : c'est très bon pour votre santé mentale.

Autres suggestions pour les nouvelles mamans

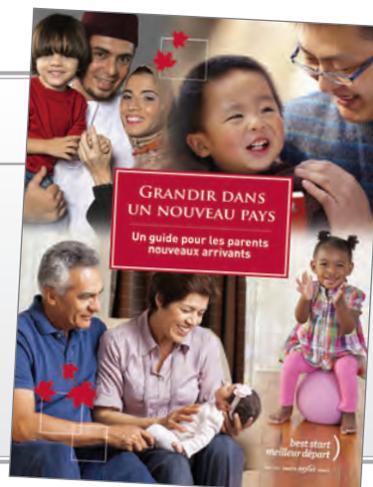
- Acceptez l'aide d'une personne en qui vous avez confiance. Près de 4 mères sur 5 se sentent tristes, irritables, très fatiguées, dépassées, constatent des changements au niveau de leur sommeil et de leur alimentation. C'est ce qu'on appelle en anglais le « Baby Blues » ou le syndrome du 3e jour. C'est normal. Cela se produit les premiers jours ou semaines après la naissance. Si cet état persiste pendant plus de deux semaines, contactez votre fournisseur de soins de santé. Pour en savoir plus, consultez le site www.lavieavecunnouveau bebe.ca.
- Votre fournisseur de soins de santé demandera à vous voir, vous et votre bébé, quelques jours après la naissance. Durant cette consultation, posez-lui des questions sur les soins à donner au bébé, l'allaitement, la santé ou sur toute autre préoccupation que vous avez. Vous aurez également besoin de voir votre fournisseur de soins lorsque votre bébé aura deux mois pour les vaccinations (on parle souvent de « needles » en anglais). Votre enfant devra être vacciné avant d'aller à l'école en Ontario.
- Il est possible que votre nouveau-né pleure beaucoup. Il est important de le réconforter quand il en a besoin. Ne secouez jamais votre bébé! Secouer un bébé peut endommager son cerveau ou le tuer. Vous devez également savoir que frapper un enfant est inacceptable au Canada. Votre infirmière-hygiéniste peut vous aider à trouver un programme pour apprendre à vous occuper de votre enfant et à lui apprendre ce qu'il peut faire ou ne pas faire.
- Il vaut mieux donner à votre corps le temps voulu pour se reposer et se reconstituer entre deux grossesses. Si possible, attendez au moins deux ans avant d'être de nouveau enceinte. Discutez-en avec votre conjoint. Discutez avec votre fournisseur de soins de santé des solutions possibles pour vous aider à prévenir la grossesse.

Utiliser les services de votre communauté

- Les femmes de l'Ontario disposent de nombreux programmes pour les aider lorsqu'elles rentrent à la maison avec leur nouveau-né. Contactez votre bureau de santé publique pour connaître les programmes offerts dans votre localité tels que « Bébé en santé, enfants en santé ». Vous pourriez demander une visiteuse à domicile. Ce service est gratuit.

Grandir dans un nouveau pays

Cette ressource vous aidera avec les prochaines étapes. Elle contient des renseignements sur la culture, la langue, l'apprentissage, la santé et la sécurité. Elle est conçue pour les nouveaux arrivants qui ont des enfants de 0 à 6 ans. Vous pouvez la télécharger à : www.meilleurdepart.org/resources/develop_enfant.



- Les visites à domicile font partie du programme « Bébés en santé, enfants en santé ». Il se peut que ce service soit disponible, même si vous n'avez pas de carte Santé de l'Ontario. La visiteuse à domicile vous contactera par téléphone avant sa visite. Elle répondra à vos questions. Notez celles-ci par écrit avant sa visite.
- Les Centres de la petite enfance de l'Ontario. Ces centres, qui sont destinés aux parents et à leurs enfants de moins de 6 ans, peuvent offrir de nombreux programmes où vous pouvez rencontrer d'autres parents ayant de jeunes enfants. Vous pouvez également vous renseigner sur les autres services qu'offrent ces centres pour les parents.
- Il se peut que vous soyez admissible à des Prestations de maternité et prestations parentales par l'intermédiaire de l'Assurance-Emploi si vous ou votre conjoint ont contribué à ce régime dans le cadre de leur emploi. Cette information est disponible à Service Canada.

Télesanté Ontario



Si vous avez des questions ou préoccupations concernant votre santé ou celle de votre bébé à votre retour à la maison, appelez IMMÉDIATEMENT votre médecin, votre sage-femme ou un bureau de santé publique. Vous pouvez également appeler Télesanté Ontario 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 au 1 866 797-0000.

www.meilleurdepart.org