

# Mon plan de bien-être post-partum

Ce plan post-partum est conçu pour vous aider à réfléchir à votre santé mentale et à votre bien-être, au soutien et aux ressources dont vous pourriez avoir besoin pendant cette période importante de votre vie et de celle de votre bébé. Il vous appartient de décider si vous souhaitez partager ce plan avec d'autres personnes.

## Dormir

Le sommeil est très important pour la santé, mais la naissance d'un bébé peut rendre difficile la possibilité d'avoir un sommeil suffisant. Il est normal que les bébés dorment par courtes périodes, qui s'allongent au fur et à mesure qu'ils grandissent. Votre cycle de sommeil changera probablement aussi après la naissance de votre bébé, mais vous pouvez essayer les points suivants pour vous aider à obtenir le repos dont vous avez besoin.

- Il se peut que vous deviez dormir par tranches de 2 à 3 heures à la fois, enchaînées pour obtenir les 7 à 9 heures dont vous avez besoin.
- Si vous avez une autre personne à la maison qui peut vous aider à vous relayer pour nourrir le bébé, confiez-le à un autre adulte et allez au lit.
- Si vous n'arrivez pas à vous rendormir après le réveil du bébé, évitez les appareils électroniques ; lisez, tenez un journal ou écoutez un programme audio de méditation.
- Si vous avez toujours du mal à vous rendormir après le coucher du bébé, contactez votre médecin.
- Profitez des offres d'aide ou demandez à des amis ou à des membres de votre famille de vous aider à vous occuper de votre bébé pour vous permettre de faire une sieste, de prendre une douche ou un bain, ou d'échanger avec un adulte.

## Bien manger et s'hydrater

- Ayez à disposition : des protéines, des légumes, des fruits, des aliments à base de céréales complètes.
- Prévoyez des aliments à emporter pour pouvoir manger pendant que vous vous reposez ou que vous vous occupez du bébé.
- Ayez toujours une tasse ou une bouteille d'eau à portée de main et buvez de l'eau fréquemment.

## Bouger et sortir

- Demandez à votre médecin si vous pouvez commencer à faire de l'exercice ou des mouvements intenses.
- Essayez de bouger pendant 30 minutes par jour. Commencez en douceur ! Marchez, faites des travaux ménagers légers (nettoyage, lessive, cuisine) ou du jardinage, allez rapidement au magasin ou sortez avec d'autres personnes.
- Essayez de sortir tous les jours, même pour une petite promenade.

## Créer des liens

- Restez en contact avec la famille et les amis qui vous soutiennent.
- Encouragez les visites de courte durée et soyez très clair sur les « heures de visite ».



## Ressources

[Comment le fait d'être un nouveau parent affecte-t-il le sommeil ?](http://www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation/parents)

[www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation/parents](http://www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation/parents)

[Aidez-moi à créer des liens](http://helpmeconnect.web.health.state.mn.us)

[helpmeconnect.web.health.state.mn.us](http://helpmeconnect.web.health.state.mn.us)

[La nutrition par étape de vie](http://www.nutrition.gov/topics/nutrition-life-stage)

[www.nutrition.gov/topics/nutrition-life-stage](http://www.nutrition.gov/topics/nutrition-life-stage)

[Registre des doulas du Minnesota](http://www.health.state.mn.us/facilities/providers/doula/index.html)

[www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us/facilities/providers/doula/index.html)

[facilities/providers/doula/index.html](http://www.health.state.mn.us/facilities/providers/doula/index.html)



**DEPARTMENT  
OF HEALTH**

Département de la santé du  
Minnesota Section santé maternelle  
et infantile B.P. 64975

St. Paul, MN 55164-0975

651-201-3650

[health.mch@state.mn.us](mailto:health.mch@state.mn.us)

[www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)

08/2022

Pour obtenir ces informations dans un autre  
format, appelez le 651-201-3650.



## Planifier à l'avance

Mon espace préféré pour me détendre à la maison est : \_\_\_\_\_

Les aliments sains et facilement accessibles que j'aime sont : \_\_\_\_\_

Les personnes à qui je peux demander de l'aide quand j'en ai besoin :

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Les façons de bouger et d'interagir avec d'autres personnes que je pourrais faire avec un petit bébé sont :

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

Activités pour lesquelles j'ai besoin d'aide (courses, ménage, etc.)

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

## Juste au cas où

L'arrivée d'un bébé est un grand changement.

Des ressources sont disponibles pour vous soutenir, vous et votre bébé. Si des difficultés surviennent, il est bon de les reconnaître et d'obtenir de l'aide.

Mes premiers signes de mal-être, de dépression ou d'anxiété :

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

Il peut être difficile de partager avec d'autres notre mal-être. Si vous êtes dans cet état, à qui allez-vous parler ?

\_\_\_\_\_

Que direz-vous ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Obtenir de l'aide

Si ce n'est pas urgent, mais que j'ai besoin de conseils :

- **Bureau du prestataire - en journée :**  
\_\_\_\_\_
- **Prestataire/clinique après les heures de bureau :**  
\_\_\_\_\_

### Lignes téléphoniques d'urgence

- Pour une aide immédiate : **Appeler le 911**
- **988 Suicide and Crisis Lifeline (Ligne d'urgence pour la prévention du suicide et des situations critiques) :**  
Appeler le 988 (anciennement National Suicide Prevention Lifeline) ou le 1-800-TALK (8255)
- **National Maternal Mental Health Hotline (Ligne d'assistance nationale pour la santé mentale de la mère) :** Appelez ou envoyez un SMS au 1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746)

### Lignes d'assistance non urgentes

- **HopeLine pour le programme mère et bébé au Hennepin Healthcare :** (612) 873-HOPE ou (612) 873- 4673 - Hopeline n'est pas une ligne téléphonique d'urgence. Un professionnel de la santé mentale vous rappellera dans les deux jours ouvrables.
- **Pregnancy & Postpartum Support Minnesota (Aide à la grossesse et au post-partum du Minnesota) :** Appelez ou envoyez un SMS au 1-800-944-4773, envoyez un SMS en espagnol : 971-203-7773. Soutien et informations fournis par des pairs bénévoles 7 jours sur 7.