Se sentir bien en période postnatale

PENDANT LA COVID-19

La période postnatale correspond aux six semaines après l'accouchement. Pendant cette étape, votre corps subit des changements importants pendant qu'il se remet de la grossesse et de l'accouchement et qu'il produit du lait. Cette période critique est sacrée, et peut parfois être très éprouvante.

Maintenir sa santé

Il peut être difficile de prendre soin de vous pendant la période postnatale, qui plus est pendant la pandémie. Vous recevez peut-être beaucoup moins d'aide qu'à la normale.

Demander de l'aide, c'est prendre soin de soi.

Vous pouvez obtenir du soutien de vos proches en communiquant avec eux en ligne. Ils peuvent sans danger vous rendre service en vous apportant de la nourriture et en faisant des courses pour vous.

Continuez vos rendez-vous de suivi avec votre prestataire de soins pendant la période postnatale, que ce soit une visite à domicile, en clinique ou virtuelle.

Lorsqu'on se remet d'un accouchement et qu'on accueille un nouveau bébé, il est normal de se poser beaucoup de questions. Prenez-les en note et parlez-en à votre prestataire de soins. Il ou elle peut vous aider avec l'allaitement, les soins à apporter au bébé, la récupération après l'accouchement, votre santé sexuelle (y compris la contraception) et toute préoccupation au sujet de votre bien-être mental.

Rester en contact avec vos êtres chers, le territoire et la culture peut vous permettre de rester ancrée. Demandez aux Aînées et aux gardiennes et gardiens du savoir comment organiser les cérémonies en cette période. En vos veines circule la sagesse nécessaire pour être parent, pour prendre soin de vous et pour traverser une pandémie.

NACM
NATIONAL ABORIGINAL COUNCIL OF MIDWIVES

www.indigenousmidwifery.ca

Johnson & Johnson FOUNDATION

Ce document offre de l'information accessible pour vous aider à mieux comprendre les éléments d'information ou les choix auxquels vous pourriez faire face avec votre sage-femme. Il ne vise pas à remplacer les discussions éclairées entre vous et votre sage-femme. Si vous avez des questions, des préoccupations ou des idées après la lecture de ce document, parlez-en avec votre sage-femme.

Cette initiative est financée par la fondation Johnson & Johnson, en partenariat avec le Center for Health Worker Innovation de Johnson & Johnson.