

Prendre soin de vous à l'unité de soins intensifs néonataux (USIN)

Être parent d'un bébé à l'USIN peut être difficile.

Découvrez ce que vous pouvez faire pour prendre soin de vous et savoir quand demander de l'aide.



Photo soumise par un parent, Michelle Ross.

Ce que vous devez savoir

Les parents et leurs partenaires vivent de nombreuses émotions à l'USIN. Il est normal de se sentir inquiet, stressé, effrayé ou d'avoir envie de pleurer. D'autres parents ont trouvé ces conseils utiles pour réduire leur stress et se sentir davantage en contrôle. N'oubliez pas d'être bienveillant envers vous-même.

6 conseils qui peuvent vous aider



Faire du peau-à-peau avec votre bébé. Cela peut réduire votre stress et celui de votre bébé, et renforcer votre confiance comme parent.



Participer aux soins quotidiens. Faites partie des soins de votre bébé (alimentation, bain, changement de couche, soins de la bouche).



Partager les soins de votre bébé en équipe parentale. Ensemble, vous vous sentirez davantage soutenus et moins seuls.



Joindre un groupe de soutien entre parents. Cela vous aidera à vous sentir davantage soutenus et moins seuls (canadianpreemies.org offre plusieurs groupes).



Prendre un moment pour vous. Marchez à la lumière du jour, écrivez dans un journal, prenez un repas ou faites une pause avec votre partenaire.



Laisser l'équipe soignante de votre bébé vous soutenir. Leur aide et leurs renseignements facilitent votre participation aux soins de votre bébé.

Vous pouvez aussi participer virtuellement (Zoom, appels téléphoniques)

Participez activement aux soins de votre bébé en prenant part aux tournées virtuelles et aux rencontres familiales en ligne. Demandez comment faire partie de l'équipe de soins de votre bébé afin de contribuer à l'élaboration de son plan de soins.

Il est important de savoir quand demander de l'aide.

Vous n'êtes pas seul. Il est important de demander de l'aide rapidement, car du soutien est disponible.

Si vous ou votre partenaire vous sentez déprimé, ou si votre moral demeure bas sans s'améliorer, parlez-en à l'infirmière de votre bébé, au médecin ou au travailleur social de l'USIN.



Ressources de soutien pour vous et votre famille.

Demandez à l'infirmière de votre bébé quels sont les programmes et les services de soutien offerts à votre hôpital.

- Accédez gratuitement à des groupes de soutien entre parents, à un groupe de soutien en santé mentale et aux ressources de la FBPC.
- Parlez à votre professionnel de la santé, à votre sage-femme ou à un travailleur social. Vous pouvez aussi accéder aux ressources communautaires ou échanger avec d'autres parents de l'USIN par l'entremise de la FBPC.



Visitez notre site Web pour en savoir plus sur le soutien offert aux parents d'un bébé à l'USIN, ainsi que sur les ressources et les programmes destinés aux bébés prématurés et à leur famille.

CPBF  Canadian Premature Babies Foundation
canadianpreemies.org