

**Formation au sein d'une Société d'Ubiquité d'une base de
Soins Infirmiers en cas de Désastre**

Pour rester calme en cas de désastre

**A l'intention des femmes enceintes et
de celles qui ont enfants et famille à charge**



Université préfectorale de Hyogo, 3^e cycle (doctorat), Département des recherches en infirmerie /
Institut de recherches de développement des soins locaux
Programme COE du 21^e siècle
Projet de développement de méthodes de soins infirmiers pour la maternité

Tables des matières

I . Au quotidien

1. Soyez toujours préparée.....1

II . Après un désastre

1. Vérification de votre état physique et mental.....8
2. Changements dans votre vie courante et mesures nécessaires
à prendre.....15
3. Que faire si vous avez accouché chez vous ou en dehors de
l'hôpital.....17

A l'intention des femmes enceintes et de celles qui ont enfants et famille à charge

Cette brochure a été faite sur la base des souvenirs de survivants et des résultats de recherche sur les désastres passé. Elle inclut des informations sur ce qu'on doit faire en cas de désastre et sur la façon de s'y préparer. En lisant ceci, apprenez à vous préparer pour un cas d'urgence.



*** Ubiquitous est une société d'information accessible à tous,
en tous lieux et à tous moments.**

I . Au quotidien

1. Soyez toujours préparée

Préparez-vous pour ne pas être prises au dépourvu au moment du désastre. Complétez les tableaux des pages 1 à 7, et gardez toujours cette brochure avec votre « carnet de la femme ».

Des façons de contacter votre famille en cas d'urgence

Imaginez plusieurs façons de contacter des tiers, et complétez au préalable les informations de correspondance pour chacun d'entre eux. Si vous perdez contact avec l'un ou l'autre au moment du désastre, vous pouvez vous assurer de la sécurité de chacun en utilisant un service de téléphone d'urgence où vous pourrez enregistrer un message en suivant les indications d'un guide vocal ou encore en consultant le tableau des messages.

- | | |
|-----------------------|-----------|
| (1) Le nom et prénom: | Relation: |
| Tel/Adresse: | |
| (2) Le nom et prénom: | Relation: |
| Tel/Adresse: | |
| (3) Le nom et prénom: | Relation: |
| Tel/Adresse: | |
| (4) Autre | |

Les objets à préparer en cas d'urgence

Tenez toujours prêt un bagage léger (genre sac à dos) contenant les objets ci-dessous que vous emporterez au lieu de refuge en cas d'urgence. En général le matériel de secours arrive dans les 2 ou 3 jours qui suivent le désastre, par conséquent, faites des provisions pour 2 ou 3 jours au moment de la préparation. Il est également bon que vous mettiez des choses légères dans un sac au dos que votre petit enfant puisse porter. Dans votre carnet de la mère et de l'enfant, l'évolution de votre santé au cours des périodes de grossesse, et de post-accouchement est mentionnée, grâce à lui, tout médecin pourra connaître immédiatement votre état de santé et celui de votre bébé. Au moment de vous réfugier, portez toujours votre **carnet de la femme** et votre **carte de consultation** avec les objets d'urgence. Si vous perdez le carnet, allez à la mairie ou au centre de santé le plus tôt possible pour en obtenir un nouveau. Mettre dans le sac quelque chose qui vous plaise et que votre bébé aime (ex : une sucette) vous aidera tous les deux à vous relaxer.

Vérifiez les objets que vous avez déjà préparés.

Pour les femmes dans leurs 27 premières semaines de grossesse

- Serviette hygiénique
- Linge
- Tissu antiseptique

Les femmes en fin de grossesse (après 27 semaines) et ayant déjà accouché auront besoin des objets ci-dessous en plus de ceux mentionnés ci-dessus.

- Lait en poudre
- Eau(eau douce : dureté inférieure à 30mg / L)
- Couche-culotte
- Lingette pour bébé
- Biberon plastique
- Vêtement de bébé
- Sous-vêtement de bébé
- Serviette et mouchoir en gaze
- Nourriture de sevrage (selon l'âge)

Le poids maximal que la femme enceinte ou venant d'accoucher puisse porter est approximativement de 5 kilogrammes. Essayez de porter sur votre dos le paquet après l'avoir préparé.



Contenu du sac à dos d'urgence

<p>① Choses nécessaires au maintien de la santé</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Médicaments familiers (gargarisme, gouttes pour les yeux, médicament antigrippal, médicament pour l'estomac, fébrifuge, analgésique) <input type="checkbox"/> Sparadrap <p>② Instruments de communications</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Radio portative(avec un éclairage, une sirène, batteries et chargeur de téléphone portable) <input type="checkbox"/> Porte-monnaie (avec 20 pièces pour utiliser le téléphone public) <p>③ Instruments de protection</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Masque <input type="checkbox"/> Gants <input type="checkbox"/> Couverture thermique <input type="checkbox"/> Matériel anti-froid (pochettes chauffantes) <p>④ Choses nécessaires pour fuir en toute sûreté</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Casque <input type="checkbox"/> Sac à dos <p>⑤ Choses nécessaires à la vie quotidienne</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Eau potable <input type="checkbox"/> Vivres de première urgence (riz pré-gélatiné, biscuit, etc) <input type="checkbox"/> Sac plastique pour porter l'eau <input type="checkbox"/> Serviettes (larges et petites) * On peut utiliser une serviette de bain pour se cacher les seins au moment de l'allaitement. <input type="checkbox"/> Nécessaire de toilette (inclure une brosse à dents) <input type="checkbox"/> Lingettes humides <input type="checkbox"/> Mouchoir en papier <input type="checkbox"/> Cuiller, fourchette <input type="checkbox"/> Film plastique 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Papier journal (On peut se protéger du froid en recouvrant le sol ou en se l'enroulant autour du corps) <input type="checkbox"/> Sac plastique <input type="checkbox"/> Nécessaire pour écrire (cahier, stylo, crayon, feutre oléagineux) <input type="checkbox"/> Survêtement en jersey <input type="checkbox"/> Sous-vêtements, chaussettes <input type="checkbox"/> Pantoufles <input type="checkbox"/> Couteau <input type="checkbox"/> Nécessaire de couture <input type="checkbox"/> Masque pour les yeux <input type="checkbox"/> Boules quies <input type="checkbox"/> Matériels pour se rafraîchir <input type="checkbox"/> Bandage triangulaire <input type="checkbox"/> Toilettes jetables <input type="checkbox"/> Sac de compression <input type="checkbox"/> Serviettes hygiéniques (seules femmes) <p>⑥ Brochure</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Brochure « Pour rester calme en cas de désastre » <p>⑦ Choses dont vous avez besoin individuellement (Prévoyez des choses dont vous avez besoin individuellement en vous référant aux exemples suivants)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les articles de valeur (sceau, carnet (carnet de chèques), argent liquide, copie d'assurance-maladie, etc) <input type="checkbox"/> Lunettes ou lentilles cornéennes de réserve (si vous portez des verres de contact, prévoyez un détergent) <input type="checkbox"/> Médicaments que vous prenez actuellement <input type="checkbox"/> Choses pour vous relaxer (livres ou musique qui vous plaisent) <input type="checkbox"/> Chaussures (chaussez-vous au moment de prendre abri)
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Renseignez-vous au préalable l'endroit où vous pourrez passer un examen médical et demander conseil

Au moment du désastre, il est possible que vous ne puissiez pas aller à l'hôpital ou que les hôpitaux soient fermés. Il vaut mieux connaître l'emplacement des autres hôpitaux du voisinage en dehors de celui où vous consultez d'habitude, les moyens de les contacter, 2 ou 3 itinéraires pour vous y rendre, l'adresse de leur site internet, et les autres endroits alentours où vous pourrez obtenir une consultation. En cas d'urgence, la lettre d'introduction n'est pas toujours demandée. Apportez votre carnet de la mère et l'enfant, si vous l'avez. Il est aussi pratique de prendre note des moyens de contacter l'administration, comme la section locale de la santé ou le centre de santé.

<p>Nom de l'hôpital où vous consultez numéro de carte de consultation #</p> <p>Adresse/Tel:</p> <p>Adresse du site internet:</p> <p>Moyen de transport et trajet:</p>
<p>Nom de l'hôpital voisin (1):</p> <p>Adresse/Tel:</p> <p>Adresse du site internet :</p> <p>Moyen de transport et trajet:</p>
<p>Nom de l'hôpital voisin (2):</p> <p>Aderesse/Tel:</p> <p>Adresse du site internet:</p> <p>Moyen de transport et trajet:</p>

Nom de l'hôpital où il y a un service pédiatrie:

Adresse/Tel:

Adresse du site internet:

Moyen de transport et trajet:

Nom de la personne et des endroits voisins auprès desquels vous pourrez demander conseil (personnel médical, salle de consultation médical, etc)

Adresse/Tel:

Moyen de transport et trajet:

Mairie ou municipalité, section local de la santé

Adresse/Tel:

Adresse du site internet:

Moyen de transport et trajet:

Centre de santé

Adresse/Tel:

Adresse du site internet:

Moyen de transport et trajet:



Soyez conscientes de vos traitements en cours et de votre condition physique

Notez le traitement que vous suivez et le nom des médicaments que vous prenez actuellement pour pouvoir expliquer votre condition physique par vous-même. Ainsi, vous faciliterez le travail du médecin. Egalement, photocopiez le résultat de votre examen sanguin (groupe, anémie éventuelle, maladie infectieuse comme l'hépatite B, etc), mettez-le dans le carnet de la femme.

○ Médicaments que vous prenez (notez tous les médicaments que vous utilisez en plus de médicament à usage interne).

Le nom du médicament	posologie et mode de traitement
	(Ex. Trois fois par jours, après le repas, 1 comprimé à la fois)

○ Allergie (médicament et nourriture qui vous ont indisposée jusqu'à maintenant)

○ Précautions / Conseils du médecin

Ex : se tenir tranquille pour prévenir un éventuel accouchement prématuré.

Utiliser des médicaments par inhalateur pour calmer la bronchite asthmatique.

Soyez informées des abris dans votre commune

L'abri dans votre commune:

Moyen de transport et trajet (1):

Moyen de transport et trajet (2):

Assurez-vous de la sécurité à l'intérieur de votre logement

Les meubles lourds, comme les commodes et les télévisions, peuvent tomber en cas de fort tremblement de terre (magnitude supérieure à 5). Protégez-vous en fixant ces meubles et mettez vos biens en sécurité.

★ Mesures de sécurité ★

- Ne pas entassez de choses autour de l'endroit où votre bébé dort.
- Dormez à une distance égale à la hauteur des meubles qui vous entourent ou immédiatement à côté d'eux.
- Fixez les meubles avec des outils de sûreté ; fixez-les au plafond avec un bâton et au mur avec des équerres métalliques à visser. Une équerre est toujours en L donc ce n'est pas la peine de préciser
- Dans le cas de meubles empilés, fixez-les en haut et en bas en utilisant l'espace adjacent.
- Mettez les choses lourdes sur l'étagère inférieure de votre vaisselier ou de votre bibliothèque.
- Collez un film plastique sur vos armoires vitrées pour qu'elles ne volent pas en éclats.
- Disposez des chaussures près de vous pour ne pas vous blesser avec des débris de verre épars en vous levant.

II . Après un désastre

1. Vérification de votre état physique et mental

Les symptômes suivants se produisent souvent physiquement et psychologiquement au moment du désastre.

Le mouvement du bébé dans l'utérus s'arrête ou augmente.

Votre ventre se durcit plus que d'habitude.

Vous avez facilement des gonflements et de l'hypertension.

Vous ressentez facilement le stress mental.

La sécrétion du lait maternel diminue.



Quand vous êtes victime d'un désastre, pointez vous-mêmes si vous présentez les symptômes listés sur les tableaux suivants. Si certains s'appliquent à votre cas, allez à la page indiquée et lisez l'explication détaillée.

Pour les femmes en période de grossesse

(1) Le mouvement du bébé dans l'utérus s'arrête ou augmente	Si cela s'applique à vous, ou si vous n'êtes pas sûre, allez à la page P.11(1)
(2) Votre ventre se durcit plus que d'habitude (devient dur, vous sentez votre ventre fortement, comme un ballon) / votre ventre se durcit régulièrement (vous sentez que le bébé va naître)	Si cela s'applique à vous, ou si vous n'êtes pas sûre, allez à la page P.11(2)
(3) Douleur abdominale	
(4) Hémorragie vaginale	

Pour les femmes en période de grossesse / en période puerpérale (après accouchement)

(1) Difficulté à serrer les poings / difficulté à mettre des chaussures	Si cela s'applique à vous, ou si vous n'êtes pas sûre, allez à la page P.11(3)
(2) Mal de tête	
(3) Eblouissement / les yeux s'obscurcissent / difficulté à voir	
(4) Constipation	Si cela s'applique à vous, ou si vous n'êtes pas sûre, allez à la page P.11(4)
(5) Douleurs au dos	Si cela s'applique à vous, ou si vous n'êtes pas sûre, allez à la page P.12(5)
(6) Augmentation la leucorrhée vaginale	Si cela s'applique à vous, ou si vous n'êtes pas sûre, allez à la page P.12(6)
(7) Démangeaisons dans les parties génitales	
(8) Douleur au moment d'uriner	Si cela s'applique à vous, ou si vous n'êtes pas sûre, allez à la page P.12(7)
(9) Envie constante d'aller aux toilettes	
(10) Douleurs anales	Si cela s'applique à vous, ou si vous n'êtes pas sûre, allez à la page P.12(8)
(11) Troubles du sommeil	Si cela s'applique à vous, ou si vous n'êtes pas sûre, allez à la page P.12(9)
(12) Dépression / mollesse / irritation	
(13) Sensibilité au bruit et au tremblement	
(14) Anxiété excessive	

Pour les femmes en période puerpérale (après accouchement)

(1) Fièvre	Si cela s'applique à vous, ou si vous n'êtes pas sûre, allez à la page P.13(10)
(2) Augmentation des saignements vaginaux (au cours des 6 semaines qui suivent l'accouchement)	Si cela s'applique à vous, ou si vous n'êtes pas sûre, allez à la page P.13(11)
(3) Odeur des saignements vaginaux inhabituelle	
(4) Douleur de cicatrice (cicatrice de césarienne / de périnée)	Si cela s'applique à vous, ou si vous n'êtes pas sûre, allez à la page P.13(12)
(5) Gonflement douloureux des seins accompagné de rougeurs	Si cela s'applique à vous, ou si vous n'êtes pas sûre, allez à la page P.13(13)
(6) Diminution de la sécrétion du lait maternel	Si cela s'applique à vous, ou si vous n'êtes pas sûre, allez à la page P.13(14)

Le bébé

(1) Il ne dort pas	Si cela s'applique à vous, ou si vous n'êtes pas sûre, allez à la page P.14(5)
(2) Il est de mauvaise humeur	
(3) Sa peau est irritée à cause des couches-culottes	Si cela s'applique à vous, ou si vous n'êtes pas sûre, allez à la page P.14(16)
(4) Il a de l'eczéma	



(1) Le mouvement du bébé dans l'utérus s'arrête ou augmente

Dans le cas des femmes qui sentent le mouvement foetal s'arrêter pendant quelques temps ou au contraire augmenter au moment du désastre : allongez-vous quelques instants et essayez de vous concentrer sur le mouvement foetal. Il est plus facile de sentir le mouvement foetal si on se tient tranquille que si on bouge. Si vous ne constatez aucun mouvement foetal après 1 heure, demandez une consultation au personnel médical (médecin, sage-femme, infirmière, infirmière de santé publique) le plus tôt possible.

(2) Votre ventre se durcit plus que d'habitude / votre ventre se durcit régulièrement / vous avez mal au ventre / vous avez des saignements vaginaux

Au moment du désastre, il y a des femmes enceintes dont le ventre durcit et qui ressentent des douleurs et des saignements vaginaux. Il y a plusieurs expressions concernant la dureté du ventre ; par exemple « le ventre est gonflé », ou « le ventre se durcit comme une planchette ». Pendant le désastre, le nombre des activités qui sont une charge pour vous va augmenter (marcher longtemps, porter de l'eau ou des choses lourdes, prendre votre bébé dans vos bras), il est donc important de ne pas forcer. Quand vous sentez votre ventre durcir : premièrement tenez-vous tranquille, deuxièmement mettez votre main sur votre ventre pour observer la continuité de cette dureté ; il est possible que vous accouchiez rapidement. Surtout quand vous remarquez **des saignements vaginaux, une rupture amniotique, une dureté régulière (six fois par heure), ce sont des signes qui indiquent l'approche de l'accouchement**. Contactez l'hôpital où vous consultez d'habitude, et préparez-vous pour l'accouchement. Si vous ne pouvez pas contacter cet hôpital, contactez-en un autre près de chez vous. Si vous avez mis votre bébé au monde à la maison ou en chemin, prenez les mesures nécessaires en vous référant à la page 18.

(3) Difficulté à serrer les poings / mal de tête / troubles de la vue,etc.

Au moment du désastre, il y a des femmes dont les mains et les pieds gonflent et qui ont de la tension à cause d'une alimentation mal équilibrée, de l'assimilation excessive de sel contenu dans les rations instantanées, et du stress de la vie en abri. Si des symptômes de gonflement se présenter, comme la difficulté de serrer les poings ou de mettre des chaussures, stimulez la circulation du sang en vous allongeant, en élevant vos pieds avec un oreiller, ou en vous faisant un massage. Aussi, il est important de diminuer la quantité de repas corsés, légumes salés et soupe, et de prendre des repas pauvres en sel. Les symptômes de l'hypertension sont des maux de tête et des éblouissements. On peut comprendre que ces symptômes indiquent *Hypertension induite par la grossesse, on peut les constater pendant la grossesse et après l'accouchement. Si vous remarquez ces symptômes, consultez un médecin le plus tôt possible.

(4) Constipation

Pendant la grossesse, il est facile d'être constipé en raison de l'influence hormonale, de plus, après l'accouchement il y a des femmes qui sont constipées par crainte des douleurs dues aux cicatrices périnéales. Pour prévenir la constipation, veillez à aller aux toilettes quand vous avez un besoin naturel, à boire de l'eau ou du lait froid au reveil, à manger des légumes et des fruits qui contiennent beaucoup de fibres et à prendre des suppléments diététiques temporairement. Vous pouvez aussi utiliser un purgatif, donc, consultez un médecin.

(5) Mal au dos

En plus de l'influence de la grossesse, les activités au moment du désastre, comme marcher longtemps et porter de l'eau, sont une charge pour votre corps, et occasionnent des douleurs dorsales. Si vous avez une forte douleur, confiez les tâches lourdes, comme porter de l'eau, aux autres membres de la famille, aux voisins, et aux bénévoles. Aussi, le mal au dos se produit quand votre ventre se durcit. Lisez P11(2), en cas de dureté du ventre.

(6) Augmentation la leucorrhée vaginale / démangeaisons des parties génitales

En plus de l'augmentation de la quantité de leucorrhée pendant la grossesse, au moment du désastre certaines femmes se plaignent de démangeaisons du vagin, parce qu'il est difficile d'en maintenir la propreté à cause des coupures d'eau. Pour prévenir une inflammation, il est important de maintenir la propreté en changeant souvent de linge ; utilisez une serviette pour leucorrhée ou un linge jetable. En cas de démangeaisons et de leucorrhée blanche ressemblant à du fromage, il est possible que vous ayez une infection vaginale par candida. Dans ce cas, lavez votre vagin avec de l'eau tiède et maintenez le propre, consultez un médecin le plus tôt possible.

(7) Douleur au moment d'uriner / envie constante d'aller aux toilettes

Pendant le désastre, on a tendance à se retenir d'uriner et de boire en raison du milieu défavorable. Cela cause les symptômes de cystite mentionnés ci-dessus. Tout d'abord buvez beaucoup d'eau. Et il est important de ne pas se retenir d'uriner. En plus gardez votre vagin propre avec un tissu antiseptique. Si ces symptômes ne s'améliorent pas dans les 1 ou 2 jours, ou si vous avez de la fièvre et mal au dos (haut / bas), consultez un médecin.

(8) Douleurs anales

Pendant le désastre, la constipation se produit souvent en raison d'une alimentation mal équilibrée, du manque de boisson, et du défaut de lieu d'aisance qui incite les gens à se retenir d'uriner et de déféquer. Cela causera des hémorroïdes. Les symptômes sont une douleur lancinante au niveau de l'anus au moment de déféquer. En cas d'hémorroïdes, utilisez de l'huile d'olive ou une crème pour les mains pour les repousser gentiment à l'intérieur de votre anus, et voyez si c'est une bonne méthode ou non pour vous. De plus, gardez votre anus propre avec un tissu antiseptique, veillez à ne pas être constipée et à ne pas avoir la diarrhée. Si vous avez une forte douleur, consultez un médecin.

(9) Troubles du sommeil / dépression / mollesse / irritation / sensibilité au bruit et au tremblement / anxiété excessive

Ces symptômes se produisent plus ou moins chez n'importe qui au moment du désastre. Il est important de se confier et de faire part de son expérience, dans le cas de tels symptômes. Il est aussi important de se parler entre époux et membres d'une même famille. Il est aussi bon de montrer sa sympathie et sa sollicitude envers les autres. De plus il y a des gens qui ne peuvent pas bien dormir à cause de l'anxiété, de peur qu'il n'arrive quelque chose dans leur sommeil. Dans un cas comme celui-ci, on peut dormir tour à tour pour rassurer tout le monde. Essayez de trouver les solutions qui vous conviennent pour dormir. Cependant, si vous ne pouvez pas dormir, vous pouvez prendre des somnifères, demandez une consultation au personnel médical. Ces symptômes

disparaissent naturellement en 2 ou 3 mois. S'ils se prolongent, ne vous inquiétez pas et demandez une consultation au centre de santé ou au centre de soins mentaux.

(10) Fièvre

La fièvre après l'accouchement peut être causée par une maladie infectieuse comme un rhume, une inflammation de la glande mammaire, une infection de l'intérieur de l'utérus, une cystite ou une pyélie.

- Pour les femmes qui souffrent d'un gonflement douloureux des seins accompagné de rougeurs, d'induration, et dont le lait change de couleur. → Lisez page 13(12)
- Pour les femmes dont les saignements vaginaux n'ont ni l'odeur ni la quantité habituelles. → Lisez page 13(11)
- Pour les femmes qui éprouve des douleurs au moment d'uriner ou qui ont un constant besoin d'aller aux toilettes. → Lisez page 12(7)

Si aucun de ces cas ne s'applique à vous, demandez une consultation au personnel médical.

(11) Augmentation des saignements vaginaux / odeur des saignements vaginaux inhabituelle

Pendant un désastre, vous devez être en constante activité et porter des choses lourdes. Ce fait augmentera les saignements vaginaux. De plus, tout de suite après l'allaitement, les sécrétions hormonales causent une augmentation des saignements vaginaux. Surveillez ces symptômes en restant du repos. Si les saignements diminuent, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Mais si la quantité des saignements augmente et même si une maxi-serviette hygiénique pour la nuit ne suffit pas à les absorber, ou si vous avez un caillot de sang coagulé de la même couleur que le foie d'un diamètre supérieur à 3 cm, il est possible que les contractions de l'utérus ne soient pas normales. Dans un cas comme celui-ci, demandez une consultation au personnel médical le plus tôt possible. De plus, si vous avez de la fièvre et que les saignements vaginaux ont une odeur inhabituelle, il y a la possibilité d'une infection de l'utérus, donc demandez une consultation au personnel médical.

(12) Douleur de cicatrice (cicatrice de césarienne / de périnée)

Il y a une menace d'inflammation ou d'infection si l'endroit incisé est rougeoyant, gonflé et exsudatif. Demandez une consultation au personnel médical.

(13) Gonflement douloureux des seins accompagné de rougeurs

Quand vos seins se gonflent, deviennent rougeoyants et douloureux, présentent des signes d'induration, sont fiévreux (plus 38 degrés) et que la couleur du lait change, il est possible que la glande mammaire soit inflammée. En cas de changement de la couleur du lait, arrêtez de donner le sein et consultez un médecin. Si les gonflements et la douleur persistent après l'allaitement, purgez vos seins à la main jusqu'à ce que vous les sentiez légers.

(14) Diminution de la sécrétion du lait maternel

Il y a des femmes dont le lait diminue temporairement. Dans ce cas, continuez à allaiter et complétez avec du lait en poudre. Vous pouvez en obtenir de centre de santé. De plus, discutez

avec un responsable pour vous assurer un endroit où vous pourrez allaiter tranquillement.

(15) Le bébé ne dort pas / le bébé est de mauvaise humeur

Il arrive que le bébé braille à cause de la faim, des troubles du sommeil, de la constipation, ou d'un besoin non rassasié. Si votre bébé ne dort pas, essayez de le bercer en lui parlant, en le prenant dans vos bras, et en mettant à l'aise. De plus, envelopper votre bébé avec une étoffe, comme une couverture, peut aider à le calmer.

(16) La peau de bébé est irritée à cause des couches-culottes / Il a de l'eczéma

En cas de désastre, comme vous ne baignez pas votre bébé tous les jours, il est difficile de maintenir sa peau propre. Si ses fesses sont enflammées, il est bon de changer souvent ses couches et d'assécher la peau de ses fesses en retirant sa couche ne serait-ce que quelques minutes. Et même s'il est difficile de lui faire prendre bain, il est aussi bon de laver avec du savon uniquement ses fesses ou la partie de son corps où il y a de l'eczéma, de bien nettoyer et de sécher correctement.

-- MEMO --



2 . Changements dans votre vie courante et mesures nécessaires à prendre

Quand un désastre arrive, comme on ne peut utiliser ni l'eau, ni l'électricité, ni le gaz, il est impossible de mener une vie normale. Concernant l'état d'esprit au moment du désastre, on est tenté de se livrer aux activités quotidiennes. Cependant, c'est impossible. Changez votre façon de penser « passer en mode urgence », et essayez de vous adapter à la situation avec les moyens du bord.

Repas

- Essayez d'éviter de manger salé

La majorité des repas distribués consiste en paniers repas et en soupes qui contiennent beaucoup de sel ; vous risquez de gonfler facilement.

- Prendre des suppléments diététiques est une méthode pour suppléer aux carences nutritives

Vous risquez d'être constipée à cause du déséquilibre alimentaire dû au manque de légumes et de fruits. Préparez des suppléments diététiques comme des multi vitamines ou des vivres de première urgence.

- Discutez avec le responsable de l'abri concernant la distribution des fruits et légumes

Les vivres de première urgence arriveront à la section locale de la santé, à la préfecture, à l'abri, et au centre de santé.

Faites attention aux mouchoirs humides, parce qu'il arrive qu'ils irritent la peau fragile du bébé.

Propreté

- Nettoyez-vous le corps avec une serviette ou un tissu humide

Ne cherchez pas à prendre de bain, essayez de rester propre avec les moyens du bord. La région fessière et les parties génitales sont particulièrement difficiles à garder propres, lavez partiellement ou nettoyez-les avec une lingette. Concernant les cheveux, on peut utiliser un shampoing spécial sans eau.

Besoins naturels

· Quand l'eau est inutilisable

- Ne pas utiliser les lieux à chasse d'eau.
- Vous pouvez déféquer dans un plastique recouvert de papier journal

· Quand un peu d'eau est utilisable

- Ne tirez la chasse d'eau qu'après que plusieurs personnes ont uriné.

Si votre baignoire est pleine, utilisez l'eau du bain pour évacuer les excréments. Cependant cela représente un risque de noyade pour les enfants, fermez la porte à clef pour leur en interdire l'accès.

Maintenir la température de votre corps

- **Maintenez la température de votre corps en vous roulant dans du papier journal ou dans une couverture, en vous habillant chaudement, et en utilisant des poches-chauffages jetables**

En cas de désastre en hiver, il est facile d'attraper un rhume à cause du froid qui fait grelotter. Quand l'eau chaude est disponible, vous pouvez utiliser une bouillotte, et quand l'électricité est disponible, une bouillotte pour micro-ondes et une chaufferette électrique. Comme la température du bébé est influencée par celle extérieure, il est bon que la mère prenne son bébé dans ses bras. De plus, il est recommandé de recouvrir de sol de cartons ondulés et d'en disposer autour de soi pour se protéger du froid et des regards étrangers.

Faire du lait

Comment préparer de l'eau chaude

- Utilisez le réchaud portable, le chauffe-eau électrique, le micro-onde.

Quand on ne peut pas préparer de l'eau chaude

- Délayez du lait en poudre avec de l'eau.

Quand l'eau est coupée

- Utilisez l'eau du camion-citerne ou celle des bouteilles en plastique.

Quand vous n'avez pas de lait en poudre

- Obtenez-en au point de distribution des secours, à l'abri par exemple.

Quand vous ne pouvez pas stériliser

- Lavez bien avec de l'eau avant utilisation.

Vie dans l'abri

Le changement de lieu d'habitation et la promiscuité vous feront ressentir fatigue et stress dans vos relations humaines. Ne vous renfermez pas et essayez de vous confier. Il est aussi important de rester poli l'un envers l'autre, de communiquer ensemble et de se comprendre. Quand vous avez un souci, discutez-en avec votre famille et les personnes d'autour de vous, et trouvez la solution par le dialogue. Quand vous vous inquiétez à cause de votre enfant qui n'arrête pas de pleurer, discutez des désirs de chacun ensemble ; préparez une salle séparée pour les familles qui ont des enfants, ménagez du temps pour jouer avec les enfants à tour de rôle, c'est profitable pour lutter contre le stress. Quand vous devez vivre dans un espace étroit, comme dans une voiture, stimulez la circulation du sang en bougeant votre corps, par une promenade, par exemple, par des exercices physiques et en vous astreignant à boire de l'eau pour ne pas causer de thrombose.

Informations concernant, l'exploitation le recours aux bénévoles et la vie

En cas de désastre, beaucoup de tâches sont une charge pour vous, par exemple porter de l'eau et du matériel, marcher longtemps à cause du manque de moyens de transport. Dans ce cas-là, demandez aux bénévoles d'accomplir ces travaux, par exemple vous pouvez leur demander de faire jouer votre enfant. Vous pouvez obtenir des informations concernant les bénévoles, le matériel de secours, l'aide à la vie sur les sites dédiés aux désastres en vous connectant depuis votre téléphone portable ou votre ordinateur, à l'abri, au centre de santé, etc. Il y a des informations pour soutenir les victimes d'un désastre dans les mairies, donc essayez de vous renseigner.

3. Si vous avez accouché chez vous ou en chemin pour l'hôpital

(1) Informez de l'accouchement

Contactez l'hôpital où vous consultez d'habitude, une sage-femme voisine, ou quelqu'un qui puisse vous aider.

(2) Vérifiez la respiration de votre bébé

Vérifiez si votre bébé pleure, s'il bouge ses bras et ses pieds, et si sa peau est rose ou non. S'il ne pleure pas, stimulez ses pieds et son dos en les frottant fortement.

(3) Réchauffez votre bébé

Epongez le liquide amniotique et le sang sur lui avec une étoffe moelleuse. Ensuite emmaillotez-le avec une serviette de bain ou une couverture de laine moelleuse et sèche, et prenez-le dans vos bras, à défaut demandez à un membre de votre famille de le prendre dans ses bras.

(4) Attendez la sortie naturelle du placenta

Normalement le placenta sort en moins de 30 minutes.

(5) Mettez le placenta dans un sac plastique

(6) Prenez soin de vos saignements vaginaux après l'accouchement

Des saignements vaginaux se produiront après l'accouchement, appliquez donc une grande serviette hygiénique comme une couche où une serviette du bain. Pour fortifier les contractions de l'utérus et diminuer les saignements, il est bon de faire téter votre bébé. Si les saignements ne s'arrêtent pas, c'est anormal. Allez à l'hôpital le plus proche.

(7) Rendez-vous à l'hôpital

Quand vous vous rendez, demandez de l'aide aux autres et restez couchée.

-- MEMO --



Programme COE du 21^e siècle

“Formation au sein d'une société d'ubiquité d'une base de soins infirmiers en cas de désastre”

Pour rester calme en cas de désastre

- A l'intention des femmes enceintes et de celles qui ont enfants et famille à charge -

Date de publication : mars 2006

Editeur : Université préfectorale de Hyogo, base de soins infirmiers en cas de désastre
13 – 71 Kita-oji-cho, Akashi, Hyogo 673-8588

Rédacteur :

Université préfectorale de Hyogo, 3^e cycle (doctorat), Département des recherches en infirmerie, Institut de recherches de développement des soins locaux, Programme COE du 21^e siècle,

“Formation au sein d'une société d'ubiquité d'une base de soins infirmiers en cas de désastre”,
Section d'études de stratégie de soins infirmiers, Projet de développement de méthodes de soins infirmiers pour la maternité

Chef Aiko Yamamoto

Membres Yoshiko Kudo, Satoko Watanabe,
Ayumi Nakayama, Madoka Nishimura
Mieko Nozawa, Tomoko Yasunari, Yasuko Tamura

TEL 0081+78+925+9607 (japon)

Web Site <http://www.coe-cnas.jp>

E-mail office@coe-cnas.jp

La présente publication est protégée par la loi sur les droits d'auteur.

Il est interdit par la loi de faire des copies intégrales ou en parties de la présente publication sans l'autorisation de l'auteur.

Copyright©2006 Graduate School of Nursing Art and Science and Research Institute of Nursing Care for People and Community(RINCPC), Japon

University of Hyogo. All Rights Reserved.