

Conseils de sortie

Ça y est ! C'est le grand jour, celui du retour à la maison. A votre rythme, vous allez tisser un cocon rassurant et apprendre à vous connaître. Vous allez progressivement trouver les habitudes de vie qui vous correspondent le mieux. N'oubliez pas que votre enfant est unique. Écoutez vous et soyez attentive à votre bébé.

Garder confiance en vous, en votre capacité à materner.

CE QUI DOIT VOUS AMENER À CONSULTER POUR MAMAN :

- Fièvre au delà de 38°C
- Pertes abondantes +/- mal odorantes
- Douleurs abdominales intenses
- Mauvaise cicatrisation du périnée ou de l'incision de césarienne
- Signes urinaires (brûlures, envies fréquentes...)

CE QUI DOIT VOUS AMENER À CONSULTER POUR BÉBÉ :

- Fièvre au delà de 38°C
- Tout comportement inhabituel
- Difficultés à s'alimenter
- Coloration de la peau

- Coucher votre enfant sur le dos, sur un matelas ferme, sans tours de lit, ni peluches, sans draps ni couvertures mais dans une gigoteuse

- La chambre doit être aérée tous les jours et sa température idéale se trouve entre 19° et 21°C

- En période d'éveil, vous pouvez varier les positions de votre enfant tout en s'assurant que le visage reste toujours dégagé



- Les sorties et promenades sont possibles dès la sortie de la maternité. Il est préférable d'éviter les lieux très fréquentés. Commencez par des sorties courtes puis augmentez progressivement les temps de promenade à votre souhait

- Les pleurs de votre enfant sont un moyen d'expression. Surtout en fin de journée, ces pleurs ne sont pas des caprices, votre enfant a souvent juste besoin d'être rassuré

- Afin de l'apaiser, n'hésitez pas à le prendre dans vos bras, lui parler, le promener, faire du peau à peau. N'hésitez pas à passer le relais si nécessaire

- Beaucoup d'informations se trouvent dans le carnet de santé de votre enfant. N'hésitez pas à le consulter

LES RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER :

- Sage-femme libérale pour le suivi à domicile à la sortie de la maternité

- Consultation pédiatre/médecin généraliste à 1 mois pour le suivi de votre enfant (avant le 10ème jour de vie en cas de sortie précoce)

- Consultation post-natal 6 à 8 semaines après votre accouchement (avec gynécologue ou sage-femme)



PRENDRE SOIN DE VOUS :

Cela passe tout d'abord par du repos ! Profitez que bébé dorme pour vous accorder des temps de repos. Quelque fois, passer le relais à des personnes de confiance peut aussi vous aider.

LES SAIGNEMENTS :

Ils vont progressivement diminuer. Ils durent entre 1 à 3 semaines après l'accouchement. Le retour de couche (réapparition des règles) a lieu en moyenne au bout d'1 mois à 1 mois et demi. Les saignements peuvent être abondants. En cas d'allaitement maternel ou de reprise de contraception hormonale, l'arrivée des premières règles est aléatoire. Il est déconseillé de se baigner et d'utiliser des tampons dans le mois qui suit l'accouchement.



LA CICATRISATION :

Pour les cicatrices périnéales (déchirure/épisiotomie), les fils utilisés sont résorbables : ils vont disparaître tout seul entre 10 jours et 3 semaines. Une toilette quotidienne avec un savon adapté est le plus souvent suffisant.

Pour les cicatrices de césarienne, il n'y a pas de soin particulier. Utilisez votre savon habituel et séchez bien la cicatrice après la douche. Il est normal de ressentir une gêne ou quelques tiraillements au niveau des cicatrices. Ces signes doivent progressivement diminuer, si ce n'est pas le cas n'hésitez pas à en parler à votre sage-femme.

VOTRE SEXUALITÉ ET LA REPRISE D'UNE CONTRACEPTION :

Plusieurs méthodes de contraception peuvent être proposées. Vous allez pouvoir en discuter avec la sage-femme avant votre sortie.

Il sera toujours possible d'en rediscuter au cours de votre consultation post-natal.

La sexualité peut reprendre dès que le couple le désire et se sent prêt.

LA VISITE POST-NATALE :

Elle doit avoir lieu 6 à 8 semaines après la naissance avec le professionnel de santé de votre choix (gynécologue/sage-femme). Elle permet de reparler de votre accouchement, faire le point sur votre état de santé, votre vie avec bébé, votre vie de couple et la contraception.



LA RÉÉDUCATION PÉRINÉO-ABDOMINALE :

Après la naissance, votre périnée et vos ligaments sont fragiles. Pour qu'ils récupèrent pleinement, il est important de ne pas porter de charges lourdes et de ne pas pratiquer de sport avant les séances de rééducation.

La marche, le yoga post-natal et les étirements type pilate restent toutefois de bons moyens de reprendre une activité physique en douceur et qui vous convient. Les séances de rééducations du périnée peuvent débuter 6 semaines après l'accouchement. Plusieurs méthodes existent, vous pouvez vous rapprocher de votre sage-femme libérale ou gynécologue pour qu'ils vous conseillent.

ENTOUREZ VOUS, QUESTIONS SANS RÉPONSES / BESOINS DE SOUTIEN :

La sage-femme libérale qui vous suit, et/ou la sage-femme / puéricultrice de PMI, votre gynécologue-obstétricien et votre pédiatre sont des interlocuteurs privilégiés. N'hésitez pas à les contacter !

- Vous avez besoin de conseils en allaitement vous pouvez prendre rendez-vous avec notre conseiller en lactation, Emmanuel soit via l'application Materniteam soit directement au : 04 68 66 23 52

- Notre psychologue Sabrina Frechinos sera aussi d'une écoute précieuse. Ses coordonnées : 04 68 66 23 56

• Notre diététicienne, Clara Loichot peut vous proposer une consultation.

Ses coordonnées : 06 41 46 27 32

• Si vous n'arrivez pas à joindre ces intervenants, contacter la Polyclinique Méditerranée au 04 68 66 40 00

• En cas d'urgence vous pouvez contacter le service de Salle de naissance au 04 68 66 40 93 ou le SAMU au 15.

BILAN POST-NATAL AVEC L'ÉQUIPE DE L'HÔPITAL DE JOUR DE LA MATERNITÉ :

- Par voie basse, par césarienne, avec ou sans instruments, vous avez mal vécu votre accouchement ?
- La relation avec bébé ne s'est pas établie comme vous l'aviez imaginée ?
- Il vous est difficile voir très difficile de vous occuper de votre bébé ? Vous vous sentez dépassée, triste, angoissée, spectatrice ?
- Vous n'avez plus d'appétit ?
- Vous avez du mal à vous endormir ?

Vous avez la possibilité de bénéficier d'un bilan post-natal par l'hôpital de jour de la maternité. Lors d'une demi journée vous rencontrerez l'équipe composée de 4 professionnels de santé qui seront à votre écoute et pourront évaluer vos besoins.

De façon individuelle vous pourrez échanger avec une sage-femme, une auxiliaire de puériculture, une psychologue et une diététicienne. Pour cela il vous suffit de nous contacter par téléphone au 04 68 66 23 66 ou par mail : hdj.maternite@polycliniquemediterranee.fr afin de prendre rendez-vous.



**TOUTE L'ÉQUIPE VOUS SOUHAITE UN BON
RETOUR**

