
Votre sortie de la maternité après l'accouchement



*Vous allez maintenant rentrer à votre domicile.
Nous sommes heureux de vous offrir ce guide avec
de précieux renseignements et conseils utiles.
Encore félicitations pour la naissance de votre
enfant.
Bon retour à la maison !*

L'équipe de la maternité





● LES SAIGNEMENTS

Après l'accouchement, les pertes de sang (lochies) peuvent durer environ 3 semaines mais leur quantité doit diminuer progressivement. Parfois aux alentours du 15^{ème} jour après l'accouchement, un saignement ponctuel réapparaît sans gravité, c'est « le petit retour de couche ».

Le retour de couches correspond aux premières règles après l'accouchement et survient 6 semaines à 3 mois après l'accouchement et d'autant plus tard si vous allaitez.

● LES FILS

Si vous avez eu des points de suture sur le périnée, ce sont souvent des fils résorbables qui partiront tout seuls entre 7 jours et 4 semaines. D'ici là, vous devez avoir une hygiène rigoureuse en vous lavant avec un savon à PH neutre et en séchant soigneusement cette zone. La cicatrisation a lieu au bout de 3 à 4 semaines.

● EN CAS DE CESARIENNE

Après le retrait de vos agrafes ou fils (si non résorbables) au 7^{ème} jour environ, vous devez laver votre cicatrice au savon doux au moins une fois par jour, sous la douche puis bien sécher.

Il faut éviter tout effort intense et port de charges lourdes pendant au moins 3 mois pour permettre la cicatrisation des muscles.

● SEXUALITE ET CONTRACEPTION

Une ovulation est possible dès le 1^{er} cycle (soit dès le 25^{ème} jour post accouchement en l'absence d'allaitement). Si une grossesse n'est pas envisagée, une méthode contraceptive peut vous être proposée avant la sortie.

Les contraceptifs les plus adaptés à la période post-accouchement sont la pilule microdosée ou les préservatifs.

La pilule progestative microdosée doit être prise tous les jours à la même heure, sans arrêt entre les plaquettes. Elle est à commencer 21 jours après l'accouchement et est efficace après 7 jours de prise consécutive.

En cas d'oubli :

- de moins de 12h de délai: prendre immédiatement le comprimé oublié et les comprimés suivants à heure habituelle.
- de plus de 12h de délai: la contraception n'est plus efficace. Prendre immédiatement le comprimé oublié et le suivant à heure habituelle. S'il y a eu un rapport à risque dans les 5 jours précédant l'oubli, prendre la pilule du lendemain (*Norlevo* ou *Ellaone*) le plus tôt possible. En vente libre en pharmacie, elle peut être prise dans les 72h. Il faut à nouveau 7 jours de prise pour que la contraception soit efficace, il faut donc utiliser les préservatifs en cas de rapports sexuels dans les 7 jours suivants l'oubli.

- **BABY BLUES**

Être à la fois émerveillée par son bébé et sentir les larmes monter aux yeux sans raison apparente... Se sentir impuissante, parfois triste alors que vos désirs semblent comblés ... Une certaine labilité de votre humeur... C'est le fameux baby blues. S'il est fréquent, il mérite quand même l'attention et l'écoute de vos proches ou professionnels.

Cette période doit être **limitée dans le temps**.

Si elle s'accompagne de troubles du sommeil, d'un manque d'appétit, d'angoisses, et qu'elle se prolonge il peut s'agir d'une dépression du post partum. Dans cette situation une aide psychologique est nécessaire.

- **VISITES POST-NATALE ET REEDUCATION PERINEALE**

A votre sortie de la maternité des visites à domicile par une sage-femme libérale sont mises en place jusqu'au 12^{ème} jour de votre bébé.

Un RDV avec votre sage-femme ou votre médecin doit être programmé 6/8 semaines après votre accouchement. C'est l'occasion de faire un bilan gynécologique, mais aussi de parler de votre vécu, de votre intimité, d'adapter la contraception si nécessaire et de programmer la rééducation du périnée.

Un entretien post-natal précoce (EPNP) avec une sage-femme ou un médecin vous est aussi proposé entre la 4^{ème} et la 8^{ème} semaine qui suit votre accouchement. Cet entretien est un temps d'échange et de soutien dans votre parentalité.

Des consultations d'allaitement sont organisées par une SF consultante en lactation du service. Vous pouvez prendre RDV dès votre sortie auprès des secrétaires de la maternité. Ces consultations sont prises en charge et non limitées (04.92.25.23.38).

Une équipe formée en psycho-périnatalité est formée et peut vous recevoir si vous en ressentez le besoin (inquiétudes, difficultés dans les interactions avec bébé, vulnérabilité, tristesse, fatigue importante, irritabilité) : 06.07.54.62.18

La rééducation se fait auprès d'une sage-femme ou d'un kinésithérapeute en ville. Elle est importante car la grossesse et l'accouchement ont fragilisé les muscles qui soutiennent vos organes pelviens et abdominaux. Une reprise d'une activité sportive est conseillée à partir de 4 mois après l'accouchement.

Chaque mouvement entraîne une contraction abdominale et donc une pression sur le périnée.

Pour le préserver :

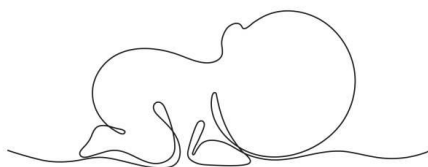
- J'évite de porter des charges lourdes
- J'évite la course à pied ou sports violents
- J'évite la station debout statique prolongée
- Je peux contracter mon périnée avec la respiration (fausse inspiration)

- **VOUS DEVEZ CONSULTER SI**

Vous avez de la fièvre (>38.5°C) ou si vos pertes sont malodorantes, si vous avez des saignements très abondants ou hémorragiques, si vous ressentez des douleurs inhabituelles ou très fortes.



Pour les bébés



A la naissance, votre bébé a besoin de retrouver des perceptions proches de celles qu'il connaissait in utero. Le porter, lui parler, le bercer, le laisser en peau à peau et lui proposer de téter s'il en a envie (si vous allaitez) est sans doute ce dont il a le plus besoin.

● **MAIS POURQUOI PLEURE-T-IL ?**

Le pleur est son moyen d'expression normal. Ce n'est ni une souffrance, ni un caprice, il a juste besoin de vous sentir près de lui. Il existe de grandes variabilités dans l'intensité et la fréquence des pleurs, mais la période du soir ou du début de nuit est souvent une période plutôt agitée.

Il est important de répondre à la demande de votre enfant à tour de rôle si cela est possible car il est vrai que si les pleurs sont normaux, ils peuvent néanmoins vous épuiser émotionnellement et physiquement.

● **SOMMEIL**

Chaque enfant a ses propres rythmes de sommeil qu'il faut respecter autant que possible. En moyenne, un nouveau-né peut dormir 16h par 24H en alternant des périodes de sommeil calme ou agité et des périodes d'éveil calme ou agité de jour comme de nuit pendant plusieurs semaines.

A la maison votre enfant dormira en sécurité si vous le couchez :

- Sur le dos, sur un matelas ferme et adapté au cadre de lit
- Sans jouets, peluches, couvertures ni oreillers
- Dans une gigoteuse adaptée à sa taille
- Dans une pièce chauffée à 18/20°C, aérée chaque jour
- Les bordures de protection dans le lit de bébé peuvent gêner la circulation de l'air autour de son visage

IL EST IMPORTANT D'ELIMINER TOUT TABAGISME PASSIF POUR L'ENFANT

● **BALADES ET SORTIES**

Les promenades sont toujours les bienvenues. Éviter cependant les sorties si les températures sont très froides ou caniculaires.

● **HYGIENE ET SOINS**

Le bain n'est pas nécessaire quotidiennement. Nous le recommandons 2 à 3 fois par semaine. La température de l'eau doit toujours être autour de 37°C

Les soins du cordon ombilical doivent être effectués au minimum une fois par jour et plus si celui-ci est souillé. Ils seront poursuivis quelques jours après la chute du cordon.

Celui-ci tombe habituellement dans les 15 jours qui suivent la naissance. Si vous constatez une rougeur ou un aspect inhabituel de l'ombilic, demandez un avis médical.

La température de votre bébé est stabilisée à la sortie de la maternité, il n'est pas utile de la contrôler tous les jours. Néanmoins, si vous constatez un comportement inhabituel de votre enfant, vous pouvez la contrôler. Elle doit être entre 36,5° et 37°5.

Au-dessus de 38°, découvrez votre bébé et contrôlez 1h après. Si l'hyperthermie persiste, demandez un avis médical par exemple aux urgences.

Attention : Avant les 3 mois de votre enfant, vous ne devez pas administrer du Paracétamol sans avis médical.

● **BESOINS ALIMENTAIRES**

Un bébé n'a pas besoin d'autres aliments que du lait avant 6 mois.

Après votre sortie de maternité, on considère qu'une prise de poids de plus de 150g par semaine est une prise de poids satisfaisante.

● **SI VOUS ALLAITEZ**

L'allaitement maternel se fait à la demande de votre bébé avec une moyenne de 6 à 12 tétées par 24H.

Quelques repères :

Les signes que votre allaitement se passe bien :

- Présence de selles et urines régulières : 5/6 couches lourdes par 24H (les selles sont plus variables)
- Tétées régulières non douloureuses : 6 à 12 par 24H
- Observation de tétées efficaces avec déglutition
- Prise de poids satisfaisante

Les signes devant vous faire consulter :

- Rougeur, douleur au niveau des seins et fièvre
- Un bébé qui dort ou pleure beaucoup
- Douleurs en allaitant

Vous pouvez utiliser un tire-lait électrique sur conseil d'un professionnel. La location est remboursée avec une ordonnance.

Règles de conservation du lait maternel :

- 4h à température ambiante (<25°C)
- 48h au réfrigérateur (<5°C)
- 4 mois au congélateur (<-18°C)
- Le lait réchauffé doit être consommé dans l'heure
- Le lait décongelé est à consommer dans les 24h et ne doit JAMAIS être recongelé
- Le lait maternel ne doit pas être réchauffé au micro-ondes

- **SI VOUS DONNEZ LE BIBERON**

Le biberon doit être nettoyé avec de l'eau et du liquide vaisselle. Bien le rincer après lavage.

Ne pas mettre les tétines en caoutchouc au lave-vaisselle.

Reconstitution du lait :

Mettez d'abord l'eau puis la poudre.

Vous pouvez utiliser l'eau du robinet (informez-vous toutefois sur les caractéristiques du réseau d'eau intérieur de votre logement)

Si vous utilisez de l'eau en bouteille fiez-vous à la mention : « convient pour la préparation des aliments du nourrisson »

Dosage : une mesurette de poudre pour 30ml d'eau

Le biberon peut être donné à température ambiante et doit être bu dans l'heure. Si le biberon est réchauffé il doit être bu dans la 1/2h. Vérifiez bien la température du lait avant de le donner. Le réchauffement du biberon s'effectue au chauffe-biberon ou au bain-marie, jamais au micro-ondes.

Pour le 1^{er} mois :

Sauf avis médical, vous augmenterez les quantités en fonction de l'appétit de votre enfant. En général un bébé réclame 6 à 8 biberons par 24H avec un minimum de 3H entre chaque biberon.

A titre d'indication, on considère que l'on augmente la quantité de lait de 10ml par jour la première semaine jusqu'à proposer 60ml. Si votre enfant termine tous ses biberons vous proposerez 90ml.

- **SUIVI MEDICAL PROPOSE :**

La première visite médicale de votre enfant doit être faite à 15 jours de vie.

Vous pouvez prendre RDV directement avec les pédiatres de la maternité en sortant ou avec votre médecin traitant. Puis une visite par mois jusqu'à 9 mois.

Votre enfant devra être pesé une fois par semaine le 1^{er} mois. Pour cela vous pouvez vous rendre à la PMI ou voir avec votre SF libérale ou médecin.

Consultez rapidement si votre bébé :

- A une température supérieure à 38°C ou inférieure à 36.5°C
- Est gêné pour respirer
- A de la diarrhée (selles brutalement liquides et fréquentes) surtout si cela est associé à des vomissements
- N'a pas de selles depuis 48h lors de la 1^{ère} semaine de vie
- A une jaunisse associée à des difficultés d'alimentation (bébé endormi) ou des selles très pâles ou blanches
- A un comportement inhabituel : très agité, cris aigus ou au contraire peu réactif, cris faibles



CONTACTS UTILES

CENTRE HOSPITALIER DE BRIANCON

MATERNITE Sage-femme 24h/24 04 92 25 22 03

PEDIATRIE infirmerie 24h/24 04 92 25 22 41

SECRETARIAT PEDIATRIE – MATERNITE 04 92 25 23 38

de 8h30 à 16h du lundi au vendredi (sauf jours fériés)

URGENCES 04.92.25.25.00 (ou composez le 15)

A PETIT PAS

équipe mobile en psycho-périnatalité 06 07 54 62 18 ou apetitspas.perinat@chbd-laragne.fr

PMI

04 86 15 32 00

Soyez vigilants, Les informations que vous trouvez sur Internet (forums de discussions, chat, etc.) ne sont pas toujours fiables. La meilleure source d'informations reste votre équipe médicale.

