

# Conseils de sortie

*Ca y est ! C'est le grand Jour,  
celui du retour à la maison !.*

*Une nouvelle aventure commence !!. 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.*

*N'écoutez que vous et votre bébé.*

***Gardez confiance en vous en votre capacité à materner.***

## CE QUI DOIT VOUS AMENER A CONSULTER



### Pour Vous :

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



### Pour votre enfant :

- Fièvre >38°C
- Tout Comportement inhabituel
- Difficultés à respirer
- Difficultés à s'alimenter

# Conseils de sortie



## QUELQUES CONSEILS



- ➔ 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 doit se trouver 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.



### LES RENDEZ-VOUS A 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-natale 6 à 8 semaines après votre accouchement.

# Conseils de sortie



## 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 diminués. 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 à la piscine ou à la mer, 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 suffisante.

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.

# Conseils de sortie

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-natale.

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 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, 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.

# Conseils de sortie

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 rééducation 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 / Besoin de soutiens :

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

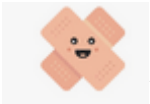
# Conseils de sortie

➡ Notre **diététicienne**, Claire Loichot peut vous proposer une consultation.

Ses coordonnées : 06.41.46.27.32.

➡ Notre **assistance sociale** Mme Bringuier Pauline peut vous accompagner dans vos démarches autour de la maternité. Vous pouvez la contacter à l'adresse suivante :  
p. bringuier@polycliniquemediterranee.fr

Si vous n'arrivez pas à joindre ces intervenants, contactez la **Polyclinique Méditerranée** au :  
04.68.66.40.00 ou par mail : contact@polycliniquemediterranee.fr



En cas **d'urgence** vous pouvez contacter le service de Salle de naissances au  
04.68.66.40.86 ou le SAMU au 15.