

SORTIE DE LA MATERNITÉ

Les essentiels pour maman et bébé



POUR MOI

- **Évitez les bains, la piscine, le port de tampon**, l'utilisation d'une coupe menstruelle pendant environ un mois et demi après l'accouchement (soit jusqu'à la visite post-natale), le temps que le col de l'utérus se referme bien afin d'éviter une infection de l'utérus.
- **Veillez à ne pas reprendre le sport ou porter des charges lourdes** (vos aînés, les courses plus lourdes que votre bébé, etc.) avant la fin de la rééducation périnéale. Il est important de consolider le périnée avant de faire travailler les abdominaux.
- **Les pertes sanguines (lochies)** : les saignements initialement plus importants que des règles et plutôt rouges diminuent dès la 1^{ère} semaine et deviennent plutôt marrons et glaireux. Ils durent en général 3 semaines maximum. Le retour de couches arrive vers 6 à 8 semaines après l'accouchement ou plus tard en cas d'allaitement maternel.
- **Soins de cicatrice périnéale/épisiotomie** : les points sont résorbables et tombent 10 à 15 jours après l'accouchement. Une bonne hygiène est gage d'une bonne cicatrisation : 1 à 2 toilettes intimes par jour avec du savon simple ou un savon d'hygiène intime (pas de gel douche), changement régulier des protections. Une sensation d'inconfort au niveau des points est fréquente et normale. La glace en application locale, des antalgiques, voir des anti-inflammatoires peuvent vous aider.
- **Contraception** : une ovulation est possible dès le 21^e jour après l'accouchement qu'il y ait eu ou non le retour de couches (1^{ères} règles après l'accouchement). L'allaitement maternel, même exclusif n'est pas un moyen de contraception. Il y a donc un risque de grossesse dès la reprise des rapports. Une contraception adaptée à vos antécédents et à vos besoins vous sera prescrite avant la sortie.
- **Reprise de la sexualité** : en l'absence de contre-indication médicale, on peut vivre des activités sexuelles sans crainte si on en a envie. Le moment pour reprendre les relations sexuelles avec pénétration varie selon les besoins et les préférences de chacun. N'hésitez pas à utiliser du lubrifiant, à favoriser les préliminaires... Il faut savoir se donner du temps et laisser notre vie sexuelle s'adapter à nos nouvelles réalités. La sexualité se transforme, partager ses sentiments et ses craintes est alors important, aussi bien pour la maman que pour le papa.
- **Ne restez pas isolée** : il est normal d'être fatiguée après la naissance d'un enfant : demandez de l'aide à votre entourage. Prenez soin de vous et ménagez-vous. N'hésitez pas à passer le relais ponctuellement pour vous reposer. Les visites sont les bienvenues si elles vous soutiennent et vous reposent. A contrario ne vous faites pas envahir, vous avez besoin de calme pour bien vous occuper de votre bébé.

POUR MON (MES) BÉBÉ(S)

● **Respectez au maximum son rythme de vie**, en particulier son sommeil : votre bébé est un être fragile et sensible. Il suffit parfois de peu de choses pour le stresser ou le déstabiliser, surtout pendant les 6 premiers mois. Surveillez son sommeil sans le déranger, inquiétez-vous s'il devient anormalement pâle ou bleu. Quand votre bébé dort, ne le faites pas passer de bras en bras. Le laisser dormir et le laisser se réveiller spontanément, tout seul. Le mettre au lit dès que les signes d'endormissement apparaissent : bébé baille, se frotte les yeux, pleurniche sans raison, il a besoin de dormir.

● **Prenez soin de sa sécurité en voiture** : utilisez un cosy (ou coque) homologué, dans la mesure du possible neuf. Attention aux achats d'occasion, un siège auto qui a subi un accident n'est plus utilisable, il peut être fortement endommagé sans que cela ne soit visible à l'extérieur. Évitez les trajets pendant les grosses chaleurs. En cas de long

trajet indispensable, faites régulièrement des pauses, ne laissez pas votre enfant trop longtemps seul à l'arrière sans surveillance.

● **Prenez soin de sa sécurité à la maison** : ne laissez jamais votre bébé seul, même très petit que ce soit à la maison, à la garde d'un autre enfant, dans la voiture, dans le bain, sur la table à langer ou avec un animal. Un adulte disponible et en pleine possession de ses moyens doit toujours être présent pour répondre à ses besoins.

● **Prenez soin de son sommeil** : l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de dormir dans la même chambre que votre bébé les 6 premiers mois de sa vie afin de diminuer le risque de mort inexpliquée du nourrisson. Mais surtout, ne le faites jamais dormir dans votre lit avec vous. Un bébé peut aussi dormir seul dans sa chambre sans danger. Vous devez utiliser un vrai lit, avec un matelas très ferme de dimensions adaptées.



N'utilisez ni oreillers, ni couette, ni duvet. Privilégiez les sur-pyjamas ou les turbulettes. Le lit doit être vide, les peluches et les tours de lit peuvent être dangereux. Ne lui donnez jamais de somnifères ou de médicament pouvant en contenir sans que vous ne le sachiez. Couchez-le exclusivement sur le dos, jamais sur le ventre. Un bébé en bonne santé ne s'étouffe pas quand il recrache, même sur le dos. Enfin la température de la chambre doit être comprise entre 18 et 20°C, surtout en hiver avec le chauffage. Ne mettez pas le lit à côté d'une source de chaleur. Le danger ce n'est pas le froid, c'est le chaud : s'il fait chaud, humidifiez l'atmosphère et découvrez votre bébé.

● **Prenez soin de sa santé** : votre bébé doit voir un pédiatre (ou un médecin traitant qui a l'habitude de suivre de très jeunes enfants) une fois par mois jusqu'à ses 6 mois, puis, à 9 mois, 12 mois, 18 mois et 2 ans. Le carnet de santé de votre bébé vous sera donné à la sortie. Il faudra l'apporter à chaque visite médicale, qu'elle soit programmée ou en urgence. Le carnet de santé contient toutes les informations nécessaires à la prise en charge de votre bébé. La PMI organise des consultations nourrissons avec un pédiatre ainsi que des permanences pour peser votre bébé. Renseignez-vous sur les horaires auprès de votre PMI de secteur.

● **Protégez-le des infections** : lavez vous les mains à l'eau et au savon de manière systématique avant de vous occuper de lui. Ne laissez pas une personne malade s'approcher de votre bébé. Toutes les vaccinations sont obligatoires avant l'âge de 2 ans, les contre-indications réelles sont exceptionnelles. Vérifiez si vos propres vaccinations sont à jour, en particulier pour la coqueluche.

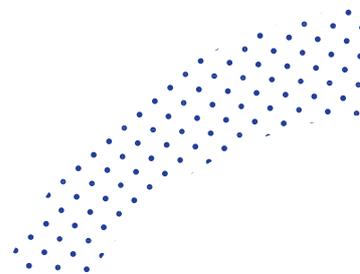
Pour la toilette et le change de bébé : privilégiez des produits d'hygiène simples et sans parfum. Un bébé n'est pas sale, le bain

doit rester un moment de partage et non une obligation quotidienne. Les lingettes sont à éviter.

● **Prenez soin de son environnement** : le logement doit être aéré 10 minutes minimum matin et soir tous les jours. Le tabac est très toxique pour votre bébé (rhumes, otites, bronchites, asthme, régurgitations, coliques, énervement, risque de mort subite augmenté). Ne fumez jamais en sa présence ni à l'intérieur (même à la fenêtre ou sur un balcon). Portez une veste réservée à cet usage lorsque vous fumez à l'extérieur et quittez-la dès que vous avez terminé. Pensez à bien vous laver les mains de manière systématique après avoir fumé.

● **Ne secouez jamais votre bébé** : le cerveau de votre bébé reste très fragile. En cas de mouvement trop prononcé de la tête de votre bébé, son cerveau va heurter sa boîte crânienne et provoquer de graves lésions cérébrales entraînant un handicap à vie, voire le décès. Si vous vous sentez dépassé par la situation, n'hésitez pas à passer le relais. Si vous êtes seule, placez votre enfant en sécurité dans son lit et éloignez-vous quelques minutes le temps d'évacuer le stress, la colère, etc.

● **Les sorties sont possibles à un moment de la journée** où les températures ne sont pas extrêmes (matin et soir en été, en milieu de journée l'hiver). Évitez les temps humides, le brouillard ou le vent. Évitez les lieux publics (tel que grand magasin ou transport en commun) si cela n'est pas strictement nécessaire. Vous pouvez promener votre bébé en poussette toujours attaché (à tout âge) ou porté en écharpe (n'hésitez pas à contacter une monitrice de portage).



QUAND ET QUI À APPELER ?

POUR MOI

● **Pour l'allaitement maternel** : en cas de douleurs, seins tendus, plaque rouge sur un sein, de lait qui change de couleur, vous pouvez consulter votre sage-femme libérale.

Contactez notre sage-femme consultante en lactation **Agnès DORUT** ou l'accueil des urgences obstétricales du site Estaing en cas d'absence au 04 73 750 167.

● **En cas de fièvre supérieure à 38°5** (ou 38° avec frissons) persistantes plus de 24h, malgré la prise de paracétamol, consultez les urgences obstétricales d'Estaing.

● **En cas de pertes malodorantes**, aspect très anormal (vertes, mousseuses) ou perte de gros caillots de sang : consultez votre sage-femme libérale ou à défaut les urgences

obstétricales à Estaing.

● **En cas de tristesse**, irritabilité, sentiment de culpabilité, baby blues supérieur à 15 jours : consultez votre médecin traitant ou votre sage-femme libérale. Vous pouvez aussi contacter une psychologue de ville ou du CHU au 07 73 750 155.

● **En cas de douleurs lors des rapports** (dyspareunies) plus de 6 mois après l'accouchement, consultez votre sage-femme libérale ou votre gynécologue.

● Si vous devez vous rendre aux urgences entre l'accouchement et la visite post-natale, vous devrez vous orienter sur les urgences obstétricales à Estaing.

POUR MON(MES) BÉBÉ(S)

● **En cas de fièvre supérieure à 38°C** le premier mois, consultez un pédiatre ou un médecin traitant.

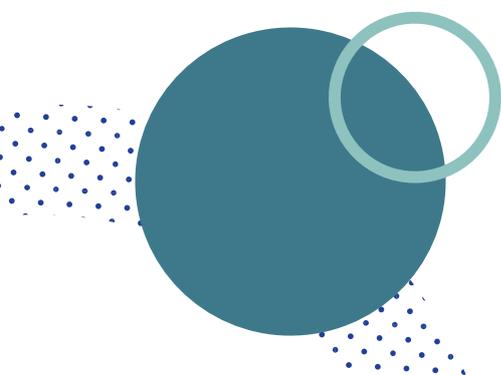
● **En cas de pertes d'appétit**, de perte de poids, changement franc de comportement sans raison apparente, consultez un pédiatre, une sage-femme libérale, membre de la PMI ou un médecin traitant.

● **En cas de jaunisse** associée à des difficultés d'alimentation (bébé endormi)

ou à des selles très pâles ou blanches, consultez les urgences pédiatriques.

● **En cas de diarrhées** (surtout si associées à des vomissements) ou absence de selles pendant plus de 48h, consultez un pédiatre ou un médecin traitant.

● **En cas de gêne pour respirer**, consultez les urgences pédiatriques.



POUR PLUS D'INFORMATIONS

- Site officiel en périnatalité : www.perinat-france.org
- «Âllo parents-bébés» : numéro vert d'aide et de soutien à la parentalité (dès la grossesse et jusqu'aux 3 ans de l'enfant) contacter au 0800 00 3456 ou <https://enfance-et-partage.org/la-prevention/allo-parents-bebe>
- Infos contraception : www.choisirsacontraception.fr
- La « leche league » nationale : 01 39 584 584 ou www.lllfrance.org
- Lact'écoute : 04.73.26.08.99 ou <http://lactecoute.over-blog.com>
- Sécurange : association de sécurité des enfants en voiture : www.securange.fr
- <https://www.agir-pour-bebe.fr/fr>

NUMÉROS À RETENIR

SAMU : 15

Accueil des urgences obstétricales : 04 73 750 167

Consultante en lactation Agnès DORUT :

Ma sage-femme libérale :

Mon pédiatre :

Mon médecin traitant :

MON AGENDA

Mon RDV avec ma sage-femme libérale à domicile :

Mon RDV du post-partum (6 à 8 semaines) :

Mes séances de rééducation périnéale :

-
-
-
-
-

Ma contraception choisie :

à débiter le :

- Le 1^{er} RDV pédiatre ou médecin traitant pour mon bébé :
- Mon RDV avec un spécialiste (endocrino, diabéto, néphro...) :



CLERMONT-FERRAND

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE



Sortie de la maternité « Les essentiels pour maman et bébé »

Pôle Femme et enfant
CHU de Clermont-Ferrand
Site Estaing
1 place Lucie et Raymond Aubrac
63100 Clermont-Ferrand

Service Communication & Culture - Impression Interne - Juillet 2020
N° GED : XXX