

BIEN COMMENCER VOTRE NOUVELLE VIE...

...nos conseils de sortie de la maternité pour maman



Mes rendez-vous importants après l'accouchement :

Le suivi par la sage-femme libérale : le / àh

➡ dans les 24h après une sortie précoce, sinon dans la semaine (2 visites recommandées et remboursées).



Trouver une sage-femme libérale
dans les Alpes-Maritimes

L'entretien précoce post-natal par la sage-femme libérale
(aide allaitement, soutien parentalité, vécu difficile, etc.)

Je revois le Gynécologue-obstétricien(ne)

➡ 6 à 8 semaines après la naissance

Chère maman Saint Jean,

Toute l'équipe de la maternité vous félicite pour l'arrivée de votre nouveau-né. Après quelques jours au sein de notre établissement, **il est temps pour vous de retourner à votre domicile**. Pour vous accompagner dans vos premiers pas de maman, nous avons rédigé pour vous ce document d'information.

Dans ce document, vous trouverez **une liste de symptômes que vous pourrez rencontrer dans les prochains jours ou semaines** avec des **informations** et/ ou des **conseils qui vous permettront de prendre soin de vous et de répondre à vos questions**.

Pour chaque symptôme, veuillez vous référer aux codes couleurs ci-dessous :



NORMAL

Ces symptômes sont normaux, soyez patiente !



! CONSULTER !

Maternité : **04 92 13 55 30**, Médecin, sage-femme

Bonne lecture !





Saignements / pertes État général



- **Diminution** avec le temps,
- Jusqu'à **3 semaines** après la naissance
- **Hygiène +++ (1 fois par jour** avec savon habituel, et **change régulier** des protections, **bien sécher** en tamponnant), pas de soins particuliers nécessaires.
- **Reprise variable des saignements** (retour de couche) (selon si allaitement maternel exclusif, si contraception hormonale, etc.) = environ **6-8 semaines** après la naissance



- Si **augmentation** des saignements ++
- Si **fatigue intense**
- Si **vertiges, malaises**
- Si **mauvaise odeur** des pertes/saignements
- Si **fièvre > 38.5°C / frissons/ courbatures**

ATTENTION, si saignement +++ avec change des protections toutes les 30min sur 2h de temps = ALLO 112 ou 15



Contraception



- La **première ovulation** peut arriver dans les **21 jours après la naissance**, il est nécessaire de se **protéger** en cas de reprise de la sexualité (même si allaitement maternel).
 - le **préservatif** ou la pilule **progestative (seule possible après une grossesse)** peuvent être envisagés (dans la semaine après la sortie) en attendant la visite post-natale, tout en minimisant le risque thrombo-embolique (varices, phlébites, embolie pulmonaire, AVC)



- Si **oubli** de pilule ou accident **de préservatif**
 - **Contactez votre professionnel de santé** si vous êtes inquiète



Douleur abdominale / périnéale



Douleur seins



Douleur cicatrice



- Douleur à la cicatrice jusqu'à **15j après** la naissance (temps de cicatrisation)
- **Fils résorbables**
- Suivi par une **sage-femme libérale** dès les 24-48h après la sortie (point douloureux, suivi de la suture/ cicatrice de césarienne, aide allaitement, conseils nécessaires, etc.)
- **Entretien précoce post-natal** (sage-femme libérale) dans le mois après la naissance pour aborder l'accouchement, les angoisses éventuelles, un sentiment de tristesse, etc.
- **Visite de contrôle post-natale dans 6- 8 semaines** après l'accouchement/césarienne avec votre gynécologue ayant suivi la fin de grossesse
- **Engorgement physiologique** des seins (seins tendus, durs) = <48h, amélioration avec la mise au sein, expression douce manuelle (attention le tire-lait stimule la lactation donc favorise l'engorgement) lors de la mise en place de l'allaitement
- Massage de la cicatrice recommandé
- Perte de sensibilité cutanée provisoire possible
- **Prescriptions médicales d'anti-douleur** (paracétamol, anti-inflammatoires, antispasmodique, etc.)



- Si **persistance de la douleur à la cicatrice** (mauvaise cicatrisation, point douloureux, brûlures, changement de couleur/température, écoulement anormal, etc.)
 - **Allo Médecin / Sage-femme en 1^{re} intention, sinon service des Urgences**
- Si résistance de la douleur chronique (abdominale/ périnéale / douleur pendant les rapports sexuels) = **soutien par le Groupe de prise en charge de la douleur chronique**
- Si **seins douloureux** malgré les antalgiques, **rouges, chauds, avec une sensation d'état grippal** = contacter la **sage-femme libérale**, le **Médecin** ou une **consultante en lactation** pour être accompagnée
- Si **signes urinaires** (besoin d'uriner > 7 fois par 12h, brûlures mictionnelles, douleur associée, difficulté à uriner...)
 - **allo Sage-femme ou Médecin en 1^{re} intention**
- Si **signes vasculaires avec jambe(s) gonflée(s), douloureuses, chaude(s), ou rouge(s)**
 - **contacter rapidement votre professionnel de santé, sinon service des urgences**
 - **ATTENTION si douleur thoracique (dans la poitrine) associée = ALLO 112 / 15 !!**



Découvrez notre Unité de prise en charge des douleurs pelviennes et périnéales



Sexualité



- Le retour à la sexualité est une histoire de **couple** et **NON** une **histoire de temps** = **désir et consentement des deux partenaires**
 - **Gel lubrifiant** possible pour diminuer la sécheresse vaginale (augmentée lors de l'allaitement maternel).



- **Douleur lors des rapports sexuels, libido non retrouvée, sécheresse vaginale, etc.** = des **aides** sont possibles auprès de **vos professionnels de santé, parlez-en !**



Découvrir notre Unité de prise en charge des douleurs pelviennes et périnéales



Reprise du sport



- Reprise d'une **vie normale**, soit une **pratique d'activité douce** possible (marche, yoga, Pilates) < **30 min/j.**
- Les **baignades sont déconseillées** dans **le mois** après la naissance pour prévenir du risque infectieux (accouchement / césarienne)
- Après une **césarienne**, il est conseillé de **ne pas porter de charges lourdes** pendant minimum 1 mois.
- **Sports avec force et sauts** pourront être envisagés **après la rééducation périnéale** qui suivra la consultation post-natale (6-8 semaines après l'accouchement / césarienne).



- Si pertes involontaires répétées d'urines / gaz / selles lors d'un effort (port du bébé, éternuement, toux, rire...) ou si besoin urgent non retenu persistant après 1 mois
 - **Contactez votre professionnel de santé (sage-femme libérale ou Médecin)**



Bain

Un travail de **rééducation périnéale et d'éducation posturale et d'habitudes au quotidien** va permettre de **prévenir les incontinences et les prolapsus** (descentes d'organes) ultérieures.



Moral



Baby-blues



Dépression du post-partum



- **J2- J3 = chute des hormones de la grossesse = envie de pleurer, fatigue, anxiété, etc. = état NORMAL du baby-blues (50-80% des femmes)**
- **Aide à domicile possible** (AVS : Auxiliaire de Vie sociale (tâches ménagères) ; TISF : Technicien(ne) de l'intervention sociale et familiale, auprès de la CPAM/ CAF)

« Exprimez vos émotions à votre entourage, entourez-vous ! »
« Prenez soin de vous ! Ayez une alimentation équilibrée et un sommeil réparateur »



Le cerveau du bébé est souple et très vulnérable. Le syndrome du bébé secoué est IRRÉVERSIBLE et GRAVE provoquant des lésions du cerveau pouvant entraîner la mort.



- Si cet **état anxieux dure sur plus de 2 semaines**, avec **sentiments de culpabilité / d'incompétence/ d'abandon, une tristesse intense, une irritabilité, une perte de confiance et de volonté, ou encore des insomnies, etc. = pic dans la 1^{re} année après l'accouchement.**

N'ayez pas honte d'en parler à vos proches et à votre professionnel de santé !!

Lors de 2 entretiens post-nataux précoces : entre 4^e et 8^e semaine et entre la 10^e et 14^e semaine, discutez-en avec votre sage-femme.



Scannez le QR code

Cela est primordial pour prévenir la dépression du post partum qui touche 15% des mères et 10% des pères.

Allo Parents bébé (appel gratuit) : 0800 00 3456

Ligne d'écoute gratuite : 3114



Suivi gynécologique



- **6 à 8 semaines après la naissance = consultation post-natale avec le gynécologue ayant suivi la grossesse**
 - **Évaluation périnéale** pour mettre en place la meilleure technique de **rééducation périnéale** (100% remboursés sur les 3 ans après la naissance)
- Reprise du suivi gynécologique annuel (selon ses antécédents personnels et familiaux) :
 - Plusieurs types de contraception :
 - **Contraception progestative**
 - **Pilule œstroprogestative / patch / anneau / stérilet au cuivre ou à hormone**
 - En cas de **non-désir de grossesse ultérieure**, il est possible d'envisager la **stérilisation féminine et masculine après le délai de réflexion de 4 mois**
- **Dépistage Cancer du col de l'utérus par le Frottis cervico-utérin : à 25 ans, 26 ans, 29 ans, 32 ans puis tous les 5 ans si ancien résultat normal et couple stable.**
- **Connaitre son corps : Dépistage cancer du sein**
 - **Recommandations d'auto-palpation des seins** à la recherche d'une masse (boule) dans les seins ou au niveau des aisselles (sous le bras).
 - **Recommandations du dépistage échographie / mammographie à partir de 50 ans si pas d'antécédent dans la famille.**



- **Quelques symptômes** qui doivent vous alerter :
 - Douleur abdominale, vaginale ou dans les jambes avec gonflement,
 - Saignements anormaux,
 - Fièvre,
 - Pertes vaginales malodorantes ou de couleur,
 - Prurit vaginal
 - Douleur lors des rapports sexuels, baisse libido, troubles sexuels
 - Intolérance de la méthode contraceptive
 - Inquiétude
 - Masse (« boule ») dans le sein
 - Rapports sexuels non protégés (risque Grossesse ou IST)

Consultez votre professionnel de santé.

L'équipe de la Maternité Saint Jean se tient à votre disposition pour tout complément d'information

92-94, avenue du Dr Maurice Donat
06800 Cagnes-sur-mer
Tél : 04 92 13 55 30

www.polesantesaintjean.fr

Vous souhaitez suivre les actualités et
nouveauités de la maternité Saint Jean ?
Inscrivez-vous à notre newsletter
maternité !

