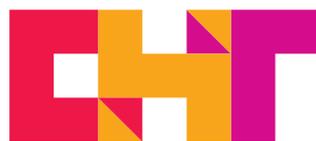


LE RETOUR À LA MAISON POUR MAMAN



CENTRE
HOSPITALIER
T R O Y E S

CE QUE JE DOIS SAVOIR

SAVOIR S'ÉCOUTER

Une fois à la maison, vous pouvez vous sentir, fatiguée, irritable, démunie...

Ne restez pas isolée, n'hésitez pas à solliciter les professionnels de santé (votre sage-femme libérale, hospitalière ou de PMI, votre médecin traitant, les puéricultrices de PMI, le CMP découverte du bébé) ou à demander de l'aide à votre entourage.

N'oubliez pas de prendre du temps pour vous, il est normal d'être fatiguée.



LA POITRINE

J'allaite ou je donne le biberon

En cas de difficultés dans l'allaitement de votre enfant, référez-vous au livret "Retour à la maison avec bébé" consultable sur le site internet de l'hôpital (*Accueil » Espace patient » Annuaire des services » Pôle mère et enfant » Gynécologie-obstétrique*). Vous pouvez également contacter "Solidarilait", "La Leche League", des consultantes en lactation ou une association d'aide à l'allaitement maternel.

Vous donnez le biberon, un traitement homéopathique peut vous avoir été prescrit durant votre séjour pour une durée de 15 jours. Vous pouvez néanmoins avoir une montée de lait (seins tendus, gonflés, avec plus ou moins pertes de lait). Dans ce cas, vous pouvez prendre les antalgiques qui vous ont été prescrits (paracétamol, AINS). Vous avez la possibilité d'appliquer du froid sur vos seins (poches de glace, eau froide) ou d'appliquer sur vos seins des feuilles de choux aplaties au rouleau à pâtisserie et sans nervures principales.

LES SAIGNEMENTS

Les saignements après l'accouchement peuvent durer 2 à 3 semaines. La quantité diminue progressivement.

Le retour de couches (première réapparition des règles) survient généralement 6 à 8 semaines après l'accouchement mais peut être retardée de plusieurs mois en cas d'allaitement maternel.

Les tampons / coupes menstruelles et les baignades en lieux publics (piscines municipales, jacuzzi, etc.) sont à éviter dans le premier mois suivant votre accouchement.

LA CICATRICE

J'ai accouché par voie basse

Vous avez pu avoir au cours de votre accouchement une déchirure ou une épisiotomie nécessitant une suture. Les fils généralement utilisés sont résorbables et tombent sous 8 à 10 jours. Il est important de réaliser un soin à l'eau et au savon 2 fois par jour tant qu'il y a des pertes de sang, bien sécher et changer vos protections régulièrement (toutes les 2 à 3 heures).

Vous pouvez ressentir des tiraillements et des picotements dans les premiers temps qui font partie du processus de cicatrisation.

En cas de :

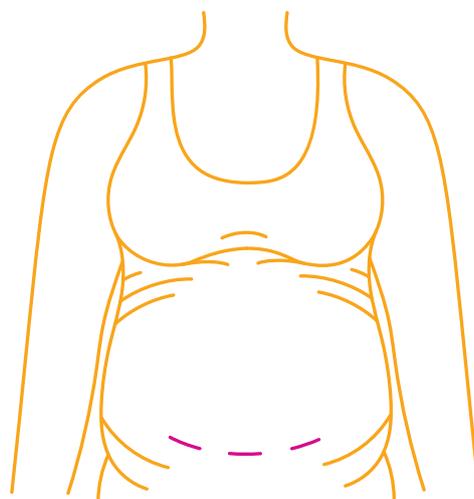
- douleurs persistantes,
- fils non résorbés au-delà de 14 jours,

N'hésitez pas à consulter une sage-femme, votre gynécologue-obstétricien, ou le cas échéant votre médecin traitant.

J'ai eu une césarienne

Sous la douche, pensez à bien savonner, rincer et sécher en tamponnant votre cicatrice.

Si vous avez des agrafes sur la cicatrice, celles-ci seront à retirer selon l'appréciation du professionnel de santé en charge de leur retrait dans les 10 jours suivant votre césarienne. Vous pouvez ressentir des tiraillements ou des gênes au niveau de la cicatrice, liés au processus de cicatrisation, cela ne doit pas vous empêcher de vous mobiliser normalement. Vous pouvez, si vous le souhaitez, débuter des massages de cicatrice dans les 15 jours suivant votre césarienne avec une crème ou une huile.



BAS DE CONTENTION

Les bas de contention sont préconisés durant la grossesse et jusqu'à 6 à 8 semaines après l'accouchement. Ils favorisent le retour veineux et préviennent l'apparition de phlébites, thromboses et embolies pulmonaires.



LA RÈGLE DES 12 HEURES

COMPRIMÉ OUBLIÉ

PLUS DE 12 H

MOINS DE 12H

QUESTION À SE POSER :
**AI-JE EU UN RAPPORT SEXUEL
5 JOURS AVANT ?**

OUI

NON

**PRISE DU
COMPRIMÉ OUBLIÉ**

+

**PRISE DE LA
PILULE D'URGENCE
DÈS QUE POSSIBLE**

+

**PROTECTION
PENDANT 7 JOURS
(PRÉSERVATIFS)**

+

PRISE HABITUELLE

**PRISE DU
COMPRIMÉ OUBLIÉ**

+

PRISE HABITUELLE

+

**PROTECTION
PENDANT 7 JOURS
(PRÉSERVATIFS)**

**PRISE DU
COMPRIMÉ OUBLIÉ**

+

PRISE HABITUELLE

En cas de vomissements ou diarrhée dans les **4 heures** qui suivent la prise du comprimé, **il faut reprendre un nouveau comprimé.**

LA SEXUALITÉ

Vous pouvez reprendre les rapports quand vous vous sentez prête, sachez néanmoins qu'une sécheresse vaginale est possible. Vous pouvez alors utiliser un lubrifiant.

Au-delà de ces deux mois, si les douleurs ou la sécheresse persistent, n'hésitez pas à en parler lors de votre visite post natal.

L'ENTRETIEN POST NATAL PRÉCOCE

Un entretien post natal est à programmer entre la 4^e et la 8^e semaine après l'accouchement avec une sage-femme libérale ou votre médecin généraliste. Il permet de faire le point sur vos besoins éventuels et votre vécu des semaines écoulées.

LA VISITE POST-NATALE

La visite post-natale est un **rendez-vous à prendre 6 à 8 semaines après l'accouchement** avec une sage-femme, un gynécologue, votre médecin traitant.

Ce rendez-vous permet de :

- faire le point sur votre état de santé physique et psychologique
- faire le point sur l'allaitement
- vérifier la cicatrisation
- parler de la contraception
- prescrire la rééducation du périnée
- débiter ou poursuivre le suivi gynécologique recommandé (frottis, examen des seins).



La rééducation périnéale est à débiter à partir de 6 à 8 semaines après l'accouchement. Elle peut être réalisée de façon manuelle ou avec une sonde. Pensez à prendre rendez-vous auprès de votre sage-femme ou auprès d'un kinésithérapeute.

Le port de charges lourdes et la pratique du sport sont à reprendre progressivement et à revoir avec le professionnel de santé en charge de votre suivi.

QUAND CONSULTER ?

Appelez les urgences (112 / 15 / 18) si :

- vous saignez beaucoup : le sang qui coule est très rouge, mouille complètement plusieurs maxi-serviettes hygiéniques en deux heures. Le saignement ne diminue pas.
- vous avez des difficultés à respirer ou vous ressentez une douleur à la poitrine.

Appelez votre sage-femme ou votre médecin traitant si :

- vos seins sont rouges, chauds, douloureux
- vous constatez des changements au niveau de la cicatrice (périnéale ou de césarienne) : elle devient plus douloureuse, très rouge voire avec un écoulement.
- vous avez de la fièvre (> 38,5°C) et vos pertes vaginales sont malodorantes ou vos saignements vous inquiètent.
- vous avez mal lorsque vous urinez : sensation de brûlure en allant aux toilettes, ou difficultés à uriner.
- vos jambes sont gonflées, rouges voire douloureuses.

Si vous vous sentez en détresse psychologique, vous pouvez contacter La découverte du bébé au 03 25 43 86 90.



CENTRE HOSPITALIER DE TROYES

101 avenue Anatole France - CS 20718 - 10003 TROYES Cedex
Tél. Standard : 03 25 49 49 49 - www.ch-troyes.fr

