



Le retour à la maison

Madame, Monsieur,

L'équipe de professionnels de la maternité de la Polyclinique du Sud de la Corse vous accompagne tout au long de votre séjour en maternité dans la prise en charge de votre bébé pour vous faciliter votre retour à la maison.

Ce livret est destiné à vous apporter des informations et conseils pratiques qui vous seront utiles au quotidien.

N'oubliez pas que les professionnels de santé tels que les sages-femmes, la PMI, le médecin traitant, le pédiatre... restent à votre disposition pour tous renseignements complémentaires.

L'équipe de la
maternité

Sommaire

Votre retour

Vers une remise en forme

Les saignements

Prévention du risque infectieux

Le retour de couches

La contraception et la sexualité

Le suivi postnatal

Le retour de votre bébé

Les soins au quotidien

L'alimentation de bébé

Préparation du biberon

Le confort de bébé

Les pleurs de bébé

Le suivi de bébé

Votre retour

Vers une remise en forme

Après la grossesse et l'accouchement, votre corps a le droit d'être fatigué.

Au retour à la maison, ne vous laissez pas envahir par la famille, les amis... Pensez à vous reposer en même temps que votre bébé. Le ménage, le repassage et les courses peuvent attendre.

Surtout faites-vous aider si vous le pouvez et acceptez les soutiens extérieurs.

Il est important de toujours garder une alimentation variée et équilibrée. Ne sautez surtout pas de repas et évitez les graisses ainsi que les sucreries.

Attendez au moins 6 à 8 semaines avant de commencer un régime.

Buvez au minimum 1.5 l d'eau par jour.

Les saignements

Après l'accouchement, des pertes sanguines (lochies) persistent environ 10 jours jusqu'à 3 à 4 semaines surtout en cas d'allaitement maternel. Il est possible que des saignements légers persistent pendant 8 semaines.

La quantité des pertes diminue progressivement, elles deviennent marrons puis s'arrêtent. Le plus souvent, 12 jours après l'accouchement, des pertes peuvent revenir mais ne vous inquiétez pas, ceci est physiologique.

Pendant les saignements, préférez l'usage de protections hygiéniques. Les tampons sont déconseillés pour limiter le risque infectieux. Vous pourrez recommencer à utiliser les tampons après votre retour de couches.

Prévention du risque infectieux

Évitez les bains (piscine, baignoire, mer) pendant la période des saignements soit environ 1 mois. En effet, quelques semaines sont nécessaires pour que le col de l'utérus largement ouvert lors de l'accouchement se referme ainsi que les éventuelles cicatrices (déchirures, épisiotomies, césarienne...) soient bien cicatrisées.

Pendant la période de saignements, changez régulièrement vos protections.

En cas de déchirures ou d'épisiotomies, pratiquez des soins régulièrement dans la journée environ 3 fois par jour pendant la période de saignements. Effectuez un lavage eau+savon sauf si un autre produit vous a été prescrit.

En cas de césarienne, profitez lors de votre douche de bien savonner, rincer et sécher votre cicatrice.

Vous devez consulter un médecin en cas de :

- Douleurs abdominales intenses
- Fièvre > 38.5°C
- Pertes sanguines trop abondantes, persistantes, prolongées ou malodorantes
- Seins tendus, douloureux, plus ou moins rouges faites à attention à l'engorgement
- Douleurs, chaleurs, rougeurs ou induration au niveau d'une cicatrice (épisiotomie, césarienne...)

Le retour de couches

Il correspond aux premières règles qui surviennent le plus souvent 6 à 8 semaines après l'accouchement. Il est fréquent de ne pas avoir ses règles pendant toute la durée de l'allaitement.

Si une pilule vous est prescrite avant votre retour de couches, celui-ci interviendra probablement à la fin de la première plaquette.

Si votre sage-femme ou gynécologue vous a conseillé d'attendre votre retour de couches avant de débiter une pilule contraceptive, commencez celle-ci dès le premier jour de votre retour de couches.

Quel que soit le mode de prescription retenu, sachez que durant la prise de votre première plaquette, de petits saignements peuvent survenir. Cependant n'arrêtez pas votre pilule.

La contraception et la sexualité

Tout d'abord, avant même votre retour de couches c'est-à-dire avant vos règles, il faut savoir qu'une ovulation peut se produire. Donc sans méthode contraceptive, une grossesse est possible. Ne prenez pas le risque si ce n'est pas votre souhait.

Utilisez une méthode contraceptive dès que possible. L'allaitement maternel peut être une méthode de contraception si certaines conditions sont respectées. C'est ce qu'on appelle la méthode « Mama ».

Il est important de bien choisir sa contraception et chaque type de contraception est propre à chacun.

Il existe :

- **Les méthodes locales**

Les préservatifs

Les anneaux vaginaux

Les diaphragmes et capes cervicales

Les gels spermicides à utiliser au moment des rapports sexuels

Les ovules à mettre 10 min avant le rapport sexuel

- **Les méthodes orales**

Pendant l'allaitement maternel, seul un microprogestatif (micropilule) pourra être prescrit par votre sage-femme ou gynécologue. La micropilule est à commencer 3 semaines après l'accouchement, doit se prendre tous les jours à heure fixe sans interruption entre les plaquettes. Elle devient efficace au bout de 7 jours de prises.

En cas d'oubli ou de décalage de plus de quelques heures, il faut poursuivre la prise de votre pilule, prendre le comprimé oublié et utiliser en complément un préservatif jusqu'à la fin de la plaquette. Si vous avez un rapport non protégé au moment de l'oubli de pilule, il est conseillé de prendre la pilule du lendemain.

En cas d'allaitement artificiel, toutes les pilules peuvent vous être prescrites selon vos antécédents et vos souhaits.

- **Le stérilet ou implant**

L'implant se pose dans le bras le plus souvent 3 semaines après l'accouchement. Par contre, le stérilet se pose en général à la visite postnatale soit environ 6 à 8 semaines après l'accouchement.

En dehors des coutumes et religions, chaque couple est libre de reprendre les relations sexuelles quand ils le désirent. Vous devez, avant tout, vous sentir prête physiquement et psychologiquement. Par contre, attendez plutôt la fin des saignements et la cicatrisation complète de votre épisiotomie (ou déchirure) pour limiter le risque infectieux et surtout l'inconfort. N'hésitez pas à consulter si vos relations sexuelles restent douloureuses plusieurs semaines après l'accouchement ainsi que le site internet www.choisirscontraception.fr.

Le suivi postnatal

La visite postnatale

Après votre accouchement prenez un rendez-vous avec votre sage-femme ou gynécologue pour une visite postnatale 6 à 8 semaines après l'accouchement.

Cette visite a pour but de faire un bilan général de votre état depuis votre retour à la maison. Lors de cette consultation, nous vérifions la cicatrisation de votre épisiotomie ou déchirure, la fermeture de votre col, l'allaitement, les éventuelles fuites urinaires ou toutes autres pathologies ... N'hésitez pas à poser les questions qui vous préoccupent (sexualité, contraception...).

De plus, le médecin ou la sage-femme évaluera le tonus de votre périnée nécessaire avant de commencer toutes séances de rééducation périnéale. Le périnée est un ensemble de muscles qui sert de plancher aux organes situés dans le bassin.

La rééducation périnéale

Au cours de la grossesse et de l'accouchement, le périnée est distendu de façon plus ou moins importante. Il est donc nécessaire de faire un bilan de son tonus afin d'effectuer des séances pour le rééduquer. Dix séances sont remboursées par la sécurité sociale mais selon l'évaluation de votre sage-femme ou médecin vous pourrez en avoir besoin de moins ou de plus.

Le périnée doit être remusclé après chaque naissance.

Ces séances de rééducation seront pratiquées principalement par les sages-femmes et certains kinésithérapeutes.

Cette rééducation périnéale permet d'éviter l'incontinence urinaire (fuite urinaire) ou les prolapsus (descente d'organes).

En attendant cette rééducation périnéale, il faut éviter :

- Le port de charges lourdes (courses, cartons, enfants...)
- La station debout prolongée (repassage en position assise...)
- Le sport de manière générale

Le retour de votre bébé

Les soins au quotidien

- **Le bain**

Il est source de détente et de bien-être. C'est un moment important de communication avec votre enfant. Choisissez donc le moment où vous serez disponible pour profiter de cet instant. La température du bain doit être à 37°C. Le bain n'est pas obligatoire tous les jours.

- **La prise de température**

Elle se prend principalement en axillaire (sous le bras). N'oubliez pas d'ajouter 0.5°C. La température normale d'un bébé est comprise entre 36.5°C et 37.5°C. Il est important de la prendre les premiers temps au retour à la maison pour vérifier la bonne adaptation à son nouvel environnement. Par la suite, il n'est pas nécessaire de la prendre tous les jours.

- **Les soins du cordon**

Au retour à la maison, effectuez un lavage du cordon au minimum une fois/jour. Une fois le cordon tombé (entre 5 jours et 3 semaines), poursuivez les soins quotidiennement jusqu'à cicatrisation complète.

- **Le change**

Il s'effectue principalement avant le repas. En cas de rougeurs, les changes doivent être plus fréquents et n'hésitez pas à utiliser des crèmes protectrices sur le siège si nécessaire. Il arrive parfois qu'un bébé reste 48h sans faire de selles (le plus souvent chez les bébés allaités), pas de panique c'est très fréquent. Par contre il faut des urines régulièrement dans la journée.

L'alimentation de bébé

Le nourrisson avant 6 mois se nourrit exclusivement de lait maternel ou infantile. L'alimentation se fait à la demande, aussi bien de jour que de nuit, en respectant son rythme de sommeil et d'éveil.

Pour le biberon, utilisez uniquement de l'eau de source compatible pour l'alimentation du bébé. Une dose de lait correspond à 30 ml d'eau.

Concernant l'allaitement maternel, mettre bébé au sein à la demande. Si vous tirez votre lait, il peut être conservé 4h à température ambiante, 48h au réfrigérateur (à +4°C) ou 4 mois maximum au congélateur (-18°C). Régulièrement au cours de l'allaitement, le lait change de composition en fonction des besoins de votre bébé. Vous aurez donc d'autres montées de lait et des périodes où votre bébé réclamera plus souvent.

La vitamine D se donne tous les jours, de la naissance à 18 mois.

La vitamine K1 se donne à la fin du premier mois aux enfants nourris au sein.

Préparation du biberon

- **Nettoyage du matériel**

Avant la première utilisation, lavez à l'eau chaude avec du savon le biberon et ses accessoires, bien le rincer et le laissez sécher sans l'essuyer.

Pour préparer le biberon, reconstituez avec de l'eau en bouteille compatible pour l'alimentation des bébés. Une dose poudre=30 ml d'eau.

Ne préparez jamais votre biberon à l'avance. Au besoin, transportez un biberon d'eau chaude avec la poudre séparément.

Attention au risque de brûlures en réchauffant l'eau du biberon au four micro-onde. Lorsque le lait est reconstitué, il doit être consommé dans la demi-heure. Ce délai est d'une heure si le lait a été reconstitué avec de l'eau à température ambiante.

Le confort de bébé

- **La chambre**

Dans la chambre de bébé, la température doit se situer entre 18°C et 20°C

- **Le sommeil**

Les premiers mois, le bébé ne dort pas encore toute la nuit (sauf exception). Il est donc important de respecter son rythme. N'essayez pas de le réveiller la journée pour qu'il dorme mieux la nuit.

Un enfant doit dormir dans son lit, de préférence dans la chambre de ses parents les premiers temps.

Bien le coucher sur le dos, sans couverture, sans peluches, sans coussin ni oreiller. Le coucher de préférence dans une gigoteuse.

Ne dormez jamais sur un canapé ou un fauteuil avec votre bébé.

- **Protection**

Il ne faut jamais secouer un bébé, sa tête est lourde, son cou faible et son cerveau fragile. Les mouvements d'avant en arrière peuvent provoquer une déchirure des vaisseaux autour du cerveau et entraîner un saignement dans la boîte crânienne.

Maintenez toujours sa tête et soutenez sa nuque.

Ne laissez jamais votre enfant seul dans une voiture, dans votre maison, sur le plan à langer... et aussi en présence d'animaux.

Pour le retour à la maison, attachez correctement votre enfant dans un siège adapté à son âge, dos à la route.

Les pleurs de bébé

- **Pourquoi bébé pleure ?**

Tous les bébés pleurent les premiers temps, c'est leur seul moyen de communication. Les pleurs sont physiologiques. Ils correspondent à des pics d'éveil. En général, les pleurs prédominent en fin de journée et début de nuit.

Les pleurs sont variables d'un bébé à l'autre et d'un jour à l'autre. Les pleurs peuvent être juste un signal pour attirer votre attention.

Il arrive parfois que l'enfant reste inconsolable pendant plusieurs heures et parfois ils débütent et s'arrêtent sans explications.

- **Comment l'apaiser ?**

Il est important de créer une proximité étroite avec votre bébé. Parlez lui, bercez le, promenez le, cocooner le, massez le, emmaillotez le, portez le par exemple en peau à peau...

Il est important de le rassurer, il ne prendra pas de mauvaises habitudes.

- **Que faire s'il continue de pleurer ?**

Excédée, paniquée, vous ne savez plus quoi faire, ne restez pas seul. N'hésitez pas à demander de l'aide. Appelez la famille, des amis, un voisin ou allez consulter votre sage-femme, votre médecin, la PMI.

Si vous êtes seule, reposez votre bébé dans le berceau et isolez-vous dans une autre pièce pendant 5 min pour décompresser.

Le suivi de bébé

- **Le carnet de santé**

Il vous est remis au cours du séjour en maternité. Ce carnet doit vous suivre partout (vacances, week-end...).

Il contient une multitude de renseignements et conseils très pratiques.

- **La pesée**

Vous pouvez rencontrer la puéricultrice du centre de PMI ou la sage-femme libérale dans les 8 jours suivant la naissance de votre bébé.

- **La consultation médicale**

Il est important de prévoir un rendez-vous avec votre pédiatre ou médecin traitant dans le mois suivant la naissance. Le bébé doit avoir une visite tous les mois jusqu'à 6 mois puis à 9 mois et 1 an.

- **Les extraits de naissance**

Ces extraits sont établis par le bureau d'Etat civil et vous seront remis lors de la déclaration de naissance. Ils sont à envoyer à la sécurité sociale, à la CAF ainsi qu'à votre mutuelle, votre employeur...Veillez à toujours garder un original en votre possession.

Nous espérons que ce livret
répondra à l'essentiel de vos
questions.

L'équipe reste à votre disposition pour
toutes autres demandes.

Nous vous souhaitons un agréable
retour !