



LE RETOUR À DOMICILE

La sortie peut vous être proposée au 2ème jour après le jour d'accouchement (pour un accouchement normal) et au 3ème jour pour un accouchement par césarienne lorsque tout va bien pour vous et votre enfant.

Votre sortie sera décidée après un examen par la sage-femme ou le médecin du service et en concertation avec le pédiatre. C'est à ce moment que vous serez remis ordonnances, carnet de santé, papiers administratifs, numéros de téléphone ou adresses utiles.

Des conseils vous seront donnés concernant :

- Le port d'une paire de bas de contention pendant 6 semaines suite à un accouchement normal, 6 mois suite à une césarienne
- Les rapports sexuels
- L'hygiène : nettoyez quotidiennement la cicatrice (suture ou césarienne) à l'eau et au savon doux, bien sécher. Changez régulièrement les protections hygiéniques. Evitez le bain, la piscine, les tampons pendant un mois.
- Les activités physiques : afin de ménager votre périnée, évitez le sport intensif jusqu'à la consultation post-natale et le port de charge plus lourde que votre bébé pendant un mois
- Les motifs de consultation d'urgence: en cas de fièvre, douleur importante (abdominale, périnéale, seins), saignements importants ou malodorants
- La contraception
- La consultation gynécologique post-natale 4 à 6 semaines après l'accouchement
- La rééducation périnéale

Ils seront complétés par des conseils spécifiques à votre situation, par la sage-femme ou le médecin.



La sage-femme ou le médecin vous parlera d'une contraception et de la nécessité d'une visite post-natale 6 semaines après votre accouchement auprès de la personne qui vous a suivie pendant votre grossesse.

Pour toute sortie, une sage-femme libérale vous est proposée. Un questionnaire de satisfaction vous sera remis, merci de le compléter.

Si vous souhaitez un retour à domicile précoce, veuillez prendre contact pendant votre grossesse auprès d'une sage femme chargée de missions transversales au 03 88 06 36 54.

NOUS QUITTONS LA MATERNITÉ. QUAND DEVONS-NOUS CONSULTER EN URGENCE ?

Les signes d'alarme pour maman

Saignements abondants
Pertes malodorantes

Température > 38°5
Frissons, courbatures

Cicatrice rouge,
douloureuse, écoulement

Urines : brûlures, douleurs
Difficulté à uriner

Jambes rouges et gonflées
Douloureuses

Seins rouges
Très douloureux

Moral : Tristesse, fatigue
Angoisse, énervement

Les signes d'alarme pour bébé

Difficultés à respirer
Bruit inhabituel

Lèvres ou ongles bleus
Jaunisse

Température \geq 38°
Température < 36°

Trop sage, ne réclame pas à manger
Pleure beaucoup
Impossible à consoler

Boit moins de 6x par jour
Vomit souvent de grandes quantités

Pas de selles (caca) \geq 36 heures
Selles décolorées, blanches
Diarrhée (selles liquides & fréquentes)
Pas d'urines (pipi) \geq 3 changes

LA VISITE POST NATALE

Une **visite post natale** doit avoir lieu 6 à 8 semaines après votre accouchement. Elle doit se faire chez la sage-femme ou le gynécologue qui vous a suivi durant votre grossesse. En attendant cette visite, vous pouvez prendre soin de votre périnée.

6 → 8
SEMAINES

