



Conseils de sortie pour le retour à la maison : vos 6 premières semaines.



Votre sortie et celle de votre bébé sont décidées en fonction de la visite du pédiatre et de la sage-femme ou de l'obstétricien.

La sortie s'organise de préférence en fin de matinée.

Dans le cadre de la collaboration avec la CPAM, une conseillère PRADO (Programme de Retour et d'Aide à Domicile) se rendra dans votre chambre à la maternité et organisera, si vous le souhaitez, le passage d'une sage-femme libérale à votre domicile après votre retour à la maison. Vous l'aurez peut-être déjà anticipé pendant la grossesse sur votre compte AMELI. Cette sage-femme effectue un suivi à la fois de votre bébé et de vous-même, pris en charge par l'Assurance Maladie.

La veille, vous aurez la possibilité d'échanger avec une sage-femme et elle vous donnera les conseils de sortie, les documents nécessaires :

- ordonnances pour vous et votre bébé
- le carnet de santé de votre enfant
- le 1er certificat de santé (feuillelet bleu) qui devra être complété et renvoyé à la PMI (Protection Maternelle et Infantile) dans l'enveloppe jointe.

Prévoyez :

- Votre tenue pour la sortie ainsi que celle de votre bébé
- Un dispositif sécurisé adapté au transport de votre bébé
- Pensez à avoir à la maison en avance, les couches, le lait, les biberons et de l'eau.



Juste avant votre sortie, les rendez-vous à prendre :

Pour vous	Pour vous	Pour votre bébé
6 à 8 semaines après l'accouchement	non obligatoire	rdv à la sortie
La consultation post-natale	L'entretien post-natal précoce	Consultation avec un médecin (pédiatre, généraliste ou PMD) à :
Avec une sage-femme, un gynécologue ou un médecin traitant. Cette visite est obligatoire et conseillée. C'est lors de cette consultation que la prescription de la rééducation périnéale sera faite si nécessaire.	Avec une sage-femme du service ou votre sage-femme libérale. Le but est d'exprimer le vécu de votre accouchement, vos questions ou vos difficultés, afin de mettre en place un suivi adapté à vos besoins. <ul style="list-style-type: none"> • Le premier doit être réalisé entre la 4ème et la 8ème semaine après accouchement • Le second, si nécessaire, doit être réalisé entre la 10ème et la 14ème semaine après l'accouchement. 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 jours de vie si la sortie de la maternité a eu lieu après le 3ème jour après accouchement. • Entre le 6ème et le 8ème jour de vie si la sortie de la maternité a eu lieu avant le 3ème jour après accouchement.
Le/...../..... àh..... avec.....	Le/...../..... àh..... avec.....	Le/...../..... àh..... avec.....

Pour votre bébé, prévoyez un examen médical tous les mois pendant 6 mois. Si vous sortez le deuxième jour, il est obligatoire qu'une sage-femme libérale pèse votre bébé le lendemain de la sortie et réalise le test de Guthrie s'il n'a pas été réalisé à la maternité.

À la maison, POUR VOUS, les 6 premières semaines :

Quelques conseils :

DOULEURS :

- du bas ventre : l'utérus se contracte encore pour reprendre son volume initial en 1 mois. Cela peut être un peu douloureux. Des antalgiques peuvent être prescrits.
- dos et bassin : si elles sont trop fortes ou persistantes, votre médecin peut vous prescrire des antalgiques et vous orienter vers un kinésithérapeute ou un ostéopathe .
- anus, périnée : une douleur persistante doit amener à consulter sans urgence ; de même si fuites d'urine ou de selles.
- seins : l'application de feuilles de chou peut être utilisée si les seins sont trop tendus.

SAIGNEMENTS :

La durée totale des saignements est variable selon les femmes (souvent entre une et trois semaines et diminue peu à peu). Le retour de couches (réapparition des règles) a lieu en moyenne 6 à 8 semaines après la date de votre accouchement, voire plus tardivement en cas d'allaitement maternel.

CONTRACEPTION :

Une contraception fiable et efficace peut être instaurée au retour de la maternité, elle sera abordée par la sage-femme pendant votre séjour, même si vous allaitez. Différentes contraceptions sont envisageables: pilule, stérilet (au moins deux mois après l'accouchement), implant, préservatifs etc.

CICATRICE :

En cas de césarienne, il n'y a pas de soin particulier si ce n'est le nettoyage à la douche et le séchage. Les agrafes sont enlevées par une infirmière libérale si vous êtes sortie de la maternité. En cas d'épisiotomie ou de déchirure, les fils sont résorbables et s'éliminent au bout d'une dizaine de jours en moyenne. Une toilette avec un savon doux matin et soir est recommandée. Il est normal que la cicatrice soit sensible.

LA REPRISE DES RAPPORTS SEXUELS :

Elle se fera dès que vous vous sentirez prête. L'utilisation d'un lubrifiant est parfois utile lors des rapports avec pénétration car la muqueuse peut être sèche dans cette période.

TAMPON, BAIN ET PISCINE :

Ils sont à éviter durant un mois après l'accouchement, afin de prévenir les risques d'infection. En cas de pertes très malodorantes, de douleurs abdominales et de fièvre, il est impératif de consulter en urgence à la maternité.

BABY-BLUES :

Le baby-blues est normal. Il touche la majorité des femmes et ne dure que quelques jours. Mais si à cet état s'ajoute une perte d'appétit, des insomnies ou s'il perdure trop longtemps, rapprochez-vous de votre médecin ou d'une sage-femme. Il est important que vous puissiez être entourée, aidée et de pouvoir vous reposer. Un accompagnement psychologique est possible avec la psychologue de la maternité (RDV au 05.62.61.32.05).

ACTIVITÉ SPORTIVE :

Vous avez besoin de récupérer physiquement. Il est normal de ressentir des douleurs dans le dos et le bassin. Les sports conseillés sont ceux qui vous aideront à muscler votre périnée sans lui faire subir de pression : marche modérée et certains types de yoga. Il est normal d'avoir une distension des abdominaux pendant plusieurs semaines.



Quand consulter en urgence pour vous ?

CONTACTS :

- Sage-femme des urgences maternité : 05 62 61 32 06
- Médecin traitant
- Le 3966
- Le 15

MOTIFS :

- Saignements abondants comme des règles
- Difficulté à respirer ou douleur thoracique
- Fièvre > 38°
- Seins rouges et douloureux
- Pertes malodorantes
- Douleurs abdominales +++
- Cicatrice ou périnée ou césarienne douloureuse, rouge, présentant un écoulement
- Difficulté ou douleur en urinant
- Jambes gonflées, rouges voire douloureuses
- Détresse ou état psychique ingérable



À la maison, POUR BÉBÉ :

ALIMENTATION :

• **Allaitement maternel :**

Si vous avez opté pour un allaitement maternel, un livret d'information vous sera remis au cours de votre séjour. Il faut toutefois avoir de quoi préparer un biberon à la maison au cas où !

• **Allaitement artificiel :**

Si vous avez opté pour un allaitement artificiel (biberon) :

- Le lait 1er âge devra être donné à votre bébé sauf prescription de régime particulier par le pédiatre
- La marque de lait sera à votre convenance
- La fréquence des biberons est de 6 à 8 / 24heures
- La quantité de lait que devra prendre votre bébé vous sera précisée à la sortie.

Il n'est pas nécessaire de donner de l'eau à votre bébé les premiers mois de vie ;

il vaut mieux rajouter des tétées supplémentaires tant que la diversification n'est pas débutée. S'il n'a pas de selles pendant 48 heures, il est possible de préparer un ou 2 biberons avec de l'eau Hépar. Si malgré tout il n'y a pas d'amélioration, il est préférable de consulter votre médecin.

POIDS :

Il est conseillé de peser votre bébé une fois par semaine le premier mois soit avec la sage-femme libérale, soit chez votre médecin traitant ou bien par la Protection Maternelle et Infantile. Un nouveau-né prend en général entre 150 et 200g par semaine. La location d'une balance n'est pas nécessaire sauf si cela a été prescrit par le pédiatre.

CORDON OMBILICAL :

Les soins du cordon ombilical sont à poursuivre à la maison à chaque change jusqu'à ce qu'il tombe (entre 10 et 15 jours après la naissance). Il faudra poursuivre les soins après la chute jusqu'à cicatrisation complète.

TEMPÉRATURE :

La prise quotidienne de la température n'est pas nécessaire. Contrôlez-la si vous trouvez le comportement de votre bébé inhabituel.

- La température de bébé est entre 36.5° et 37.5°
- Vous pouvez la lui prendre sous le bras en rajoutant 0.5° à la température trouvée
- Si la température est supérieure à 38°, commencez par découvrir votre bébé et recontrôlez sa température (cette fois-ci de préférence à l'anus car la mesure est plus fiable) et si elle n'a pas baissé il faut consulter.

COLORATION DE LA PEAU :

Surveiller la coloration de la peau de bébé. Il ne doit pas être plus jaune qu'à la sortie de la maternité. Ses selles doivent rester colorées, si elles deviennent grises ou blanchâtres, consultez votre médecin.

HYGIÈNE :

- **Le bain :** peut être donné le matin ou le soir suivant votre organisation. Avant le bain, faire chauffer la pièce (environ 22°C) et penser à préparer tout le nécessaire et les vêtements dont vous aurez besoin avant de prendre votre bébé. L'eau du bain se situe entre 37°C et 37.5°C ; bien sécher votre bébé surtout au niveau des plis (cou, aisselles, plis de l'aîne).
- **Le lavage du nez :** il n'est pas systématique, faites-le si votre bébé est gêné, de préférence avant une tétée. Si l'encombrement persiste, consultez votre médecin.
- **Écoulement au niveau des yeux :** il est conseillé d'utiliser des compresses stériles et du sérum physiologique pour les nettoyer en allant de l'extérieur vers l'intérieur de l'œil.
- **S'il a la peau sèche :** vous pouvez utiliser une crème hydratante spéciale bébé ou des huiles de massage adaptées au bébé.
- **Les ongles :** il est possible de les couper mais avec grande prudence et en ne coupant que la partie dure de l'ongle, dans le doute limez-les.

PRÉVENTION DES MALADIES TRANSMISSIBLES ET VACCINATION :

- Eviter les sorties avec bébé dans des endroits très fréquentés, en milieu clos.
- Eviter les contacts avec les personnes malades (épidémies hivernales).
- Bien se laver les mains avant de toucher le bébé.
- Il est recommandé que les adultes proches du bébé soient vaccinés contre la coqueluche et la grippe en période hivernale. En période hivernale, une prévention de la bronchiolite sera proposée. A discuter avec votre médecin et/ou sage-femme.
- Les vaccins sont à débiter au deuxième mois de l'enfant quel que soit son terme de naissance. Vous l'organiserez avec le médecin qui suivra votre enfant.

Quelques conseils pour sa sécurité :

- **Couchez votre bébé sur le dos**, dans une « gigoteuse » ou « turbulette » adaptée à sa taille, sans couverture, ni oreiller, ni couette.
- Ne le couvrez pas trop. **La température de la chambre** doit être à 19/ 20°.
- **Ne laissez jamais votre enfant seul même** quelques instants : dans son bain, sur la table à langer, dans la voiture, à la garde d'un autre enfant, avec un animal même familial.
- Ne lui donnez **pas de médicament sans avis médical**.
- **Ne fumez pas** en présence de votre bébé, ni dans les pièces de la maison. Pensez à changer de vêtement après avoir fumé pour vous occuper de votre bébé.
- En voiture, **attachez votre bébé avec un dispositif homologué** adapté à son poids.
- **Les pleurs** : tous les bébés pleurent, et cela est bien normal puisque c'est leur façon de s'exprimer. Ils n'ont pas forcément faim et ce n'est pas un caprice. L'important est alors d'aider le bébé à se détendre. Plusieurs solutions existent : le porter, le masser, l'installer dans des positions de confort etc. Si vous ne supportez plus les pleurs de votre bébé, sollicitez une personne présente pour prendre le relais. Sinon posez le bébé dans son berceau, là où il est en sécurité et surtout ne le secouez pas. Sollicitez un soutien auprès d'un professionnel de santé en cas de besoin : sage-femme, médecin, puéricultrice etc.

Le carnet de santé de votre enfant est un bon guide pour organiser son suivi médical. Vous y trouverez par ailleurs des informations sur les soins et l'alimentation, gardez-le dans le sac du bébé.

Quand consulter en urgence pour votre bébé ?

CONTACTS :

- Médecin traitant
- Le 3966
- Le 15

En première intention, sollicitez votre médecin traitant ou votre pédiatre afin d'éviter que votre enfant ne patiente plusieurs heures aux urgences.

MOTIFS :

- Fièvre $> 38^{\circ}$ ou $< 36^{\circ}5$
- Gêne pour respirer
- Diarrhées – vomissements
- Pas de selles depuis 48 heures au cours de la 1ère semaine de vie
- Ictère (jaunisse)
- Comportement inhabituel de votre bébé : agitation avec cri aigu ou au contraire peu réactif et cri faible

Les coordonnées utiles :

MATERNITÉ

- 24h/24, la sage-femme des urgences : 05 62 61 32 06
- La psychologue :
- Secrétariat maternité : 05 62 61 32 05
- Secrétariat pôle pédopsychiatrie : 05 62 60 52 00

CORRESPONDANTS PERSONNELS

- Médecin traitant :
- Pédiatre :
- Sage-femme libérale :

PMI (Protection Maternelle Infantile)

Il s'agit d'un service départemental de protection et de promotion de la santé de la famille et de l'enfant. Médecins, infirmières, puéricultrices et sages-femmes vous accueillent gratuitement. **Les puéricultrices peuvent vous donner des conseils** sur l'alimentation, le sommeil, les soins d'hygiène, le confort, le développement et les relations avec votre bébé. Le médecin de la PMI peut **réaliser l'examen médical de votre enfant** jusqu'à l'âge de 6 ans.

Contact et renseignements :

Service de la PMI du Gers

12, boulevard Sadi Carnot - 32000 AUCH

- 05 81 32 35 61

CENTRE DE SANTÉ SEXUELLE

14 place du Maréchal Lannes - 3ème étage - 32000 AUCH

- 05 81 32 35 60

MAISONS DES SOLIDARITÉS

Dans l'ensemble du département du Gers, si vous ne pouvez pas vous déplacer à Auch, pour contacter **une assistante sociale de secteur**.

LES 1000 PREMIERS JOURS

Le site internet « Les 1000 premiers jours » mis en place par le gouvernement vous permettra de trouver de **nombreuses informations pour vous et pour votre bébé** : <https://www.1000-premiers-jours.fr/fr>

FEMMES VICTIMES DE VIOLENCE

- 3919

PETITE ENFANCE NUMÉROS VERTS

- **Un numéro d'aide et d'écoute** : « Allo Parents Bébé » de l'association Enfance et Partage qui a pour mission d'écouter, de soutenir et d'orienter les parents inquiets dès la grossesse et jusqu'aux trois ans de l'enfant. **Joignable au 0 800 00 34 56, du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 18h.**
- **Un numéro d'urgence** : « Allo Enfance en danger » du Service National d'Accueil Téléphonique pour l'Enfance en Danger (SNATED) qui a pour mission d'apporter aide et conseil aux appelants confrontés à une situation d'enfant en danger ou en risque de l'être. **Joignable au 119 disponible 24h/24 et 7j/7.**