

	<b>Clinique Saint-Louis</b>	Processus : <b>P15.2. Management de la prise en charge du patient en Salle de naissance</b>
Date de mise à jour : <b>24/10/2017</b>	<b>Brochure</b> <b>Le retour à la maison - Conseils de sortie de la maternité</b>	Référence : <b>Brochure P15.2.2672</b>
Version : V1.14		Page 1 sur 4
<i>Etat du document : Approuvé en date du 24/10/2017 - Validé par la cellule qualité GDR en date du : 14/11/2017</i>		

CLINIQUE SAINT LOUIS  
 Service Maternité  
 Tél : 04.67.81.68.34

# LE RETOUR A LA MAISON

## CONSEILS DE SORTIE

**L'équipe reste à votre écoute après votre retour à domicile**  
**Nous vous souhaitons un agréable retour !**

## Conseils gynécologiques

- ❖ Prendre un RDV pour la visite post natale dans 6 à 8 semaines avec le gynécologue ou la sage-femme qui a suivi votre grossesse.
- ❖ Les séances de rééducation périnéale vous seront prescrites lors de cette consultation.
- ❖ La reprise du sport est conseillée à la fin de cette rééducation.
- ❖ Les points sur le périnée sont résorbables et partiront 10 à 15 jours après l'accouchement.
- ❖ Si vous avez des points, attendre la cicatrisation du périnée avant la reprise des rapports sexuels (environ 1 mois).
- ❖ Ne pas prendre de bain (baignoire, piscine, mer) pendant 3 semaines.
- ❖ Ne pas mettre de tampons périodiques pendant 3 semaines.
- ❖ Eviter de porter des charges trop lourdes.
- ❖ Si vous avez de la fièvre, des maux de ventre ou des pertes malodorantes, il faut consulter votre médecin en urgence.
- ❖ Des saignements peuvent réapparaître au bout de 10 à 15 jours, si cela persiste au-delà de 48h, il faut consulter votre médecin en urgence.

## Informations utiles pour vous

### ❖ **Ne restez pas isolée :**

**Parlez aux professionnels de santé qui vous entourent** (sage-femme, médecin, puéricultrice, auxiliaire de puériculture, professionnels de PMI etc....)

- En cas de tristesse, irritabilité, sentiment de culpabilité
- En cas de douleur
- En cas d'allaitement difficile
- Pour toute inquiétude

Il est normal d'être fatiguée : **prenez soin de vous, ménagez-vous.**

### ❖ **Quand consulter ?**

#### ➤ **Appelez les urgences (112/15/18) si :**

- Vous saignez beaucoup : le sang est rouge, mouille complètement plusieurs maxi-serviettes hygiéniques en 2 heures. Le saignement ne diminue pas.
- Vous avez des difficultés respiratoires ou vous ressentez une douleur à la poitrine.

#### ➤ **Appelez votre médecin ou sage-femme si :**

- Vous avez de la fièvre (> 38°C)
- Vos seins sont rouges et douloureux +/- associé à un syndrome grippal
- Vous constatez des changements au niveau de la cicatrice (périnéale ou de césarienne) : douloureuse, rouge, +/- écoulements
- Vos pertes vaginales sont malodorantes et vos saignements vous inquiètent
- Vous avez mal ou des difficultés lorsque vous urinez
- Vos jambes sont gonflées, rouges voire douloureuses

## Informations utiles concernant votre bébé

### ❖ Les soins au bébé

Pendant les premiers mois l'équipe pluridisciplinaire peut vous conseiller sur :

- **Les soins du cordon** : chute du cordon 5 à 10 jours après la naissance mais les soins quotidiens avec eau et savon sont à poursuivre pendant quelques jours.
- **Les soins des ongles** : ne pas les couper avant le 1<sup>er</sup> mois.
- **Le bain** : la température de l'eau ne doit pas dépasser 37°C dans une pièce chauffée à 23°C min
- **Bébé sait réguler sa température**, ne la lui prenez pas tous les jours.
- **L'alimentation**
- **Les vitamines D et K**
- **Le rythme du sommeil** : bébé dort environ 16 à 20h/jour par phases courtes de 2 à 4h.
- **Le poids** : une pesée hebdomadaire est conseillée pendant le premier mois, généralement le bébé prend 1kg le 1<sup>er</sup> mois. Prenez RDV avec le pédiatre ou le médecin avant la fin du 1<sup>er</sup> mois de votre enfant.

### ❖ Demandez de l'aide à votre entourage

Si vous ne supportez plus les pleurs de votre bébé, sollicitez une personne relais. Sinon posez le bébé dans son berceau, surtout ne le secouez pas. Sollicitez un soutien auprès d'un professionnel de santé.

### ❖ Consultez rapidement si votre bébé

- A de la fièvre (> 38°C) ou une température trop basse (< 36.5).
- Est gêné pour respirer

- A de la diarrhée (selles brutalement liquides et fréquentes) surtout si associées à des vomissements.
- N'a pas de selles depuis 48h au cours de la première semaine de vie.
- A une jaunisse associée à des difficultés d'alimentation (bébé endormi) ou a des selles très pâles ou blanches.
- A un comportement inhabituel : très agité, cris aigus, ou au contraire peu réactif, cris faibles.

### ❖ Sa sécurité

- La nuit coucher bébé sur le dos, seul dans son lit dans la chambre parentale, sur un matelas ferme, dans une gigoteuse adaptée à sa taille, sans couverture ni oreiller, ni tour de lit. En journée, sous votre surveillance, mobiliser votre bébé dans différentes positions pour prévenir l'apparition de plagiocéphalie (aplatissement d'une partie de la tête).
- Ne le couvrez pas trop (chambre à 19°C et aérée).
- Ne laissez jamais bébé seul même quelques instants : dans son bain, sur la table à langer, sur un lit d'adulte, dans la voiture, à la garde d'un autre enfant, avec un animal même familier.
- Ne lui donnez pas de médicaments sans avis médical.
- Ne fumez pas en présence de bébé.
- En voiture, attachez bébé avec un dispositif homologué adapté à son poids.

### ❖ Son environnement

- **La préparation de la chambre** : il est conseillé d'aérer la chambre pendant plusieurs semaines si des travaux de peinture, de rénovation ou d'ameublement ont été faits récemment, pour réduire l'exposition chimique.

- **Les vêtements** : ils doivent être lavés 1 à 2 fois avant d'être portés par bébé car ils peuvent contenir des substances allergisantes ou des perturbateurs endocriniens. Ne pas utiliser d'adoucissant pour le lavage.
- **La literie** : pensez à aérer régulièrement la chambre si le matelas est neuf.
- **Les couches** : soyez attentifs aux composants toxiques contenus dans les couches jetables de votre bébé (polyacrylate de sodium, traces de chlore, tributylétains TBT).  
Essayer de vous tourner vers des couches jetables écologiques ou lavables.
- **Les cosmétiques** : moins on utilise de produits pour un bébé, mieux c'est !
- **Les appareils électriques** : ils émettent des champs électromagnétiques. Installer le lit de bébé à distance d'une source de rayonnement que sont les objets connectés et électriques, de téléphonie ou de surveillance comme le babyphone (à placer à au moins 2 mètres du lit).

### Personnes ressources

- Votre Maternité : 04 67 81 68 34
- Votre Sages femme libérale
- Puéricultrices, sages femmes et médecins de PMI :  
Hérault 04 67 82 14 14 / Gard 04 66 77 20 15
- Votre médecin généraliste, gynécologue ou pédiatre

### Liens utiles

- **Soutien parental** :  
  - Ganges / Le Vigan : [lairedelafamille34@gmail.com](mailto:lairedelafamille34@gmail.com)  
[contact@espacepourtous.fr](mailto:contact@espacepourtous.fr)  
réseau mandarine : 04.67.81.64.35
  - Montpellier : [allopaires-montpellier.com](http://allopaires-montpellier.com)
- **Soutien addictions** : La draille : 04 67 81 27 20
- **Soutien allaitement** : Lactarium montpellier : 04 67 33 66 99  
Leacheleague : [www.lilfrance.org](http://www.lilfrance.org)  
[marrainesorblanc@yahoo.fr](mailto:marrainesorblanc@yahoo.fr)
- **Conseils environnement de bébé** : [www.projetnesting.fr](http://www.projetnesting.fr)
- **Conseils portage de bébé** : [portage-en-partage.fr](http://portage-en-partage.fr)