



LIVRET MATERNITÉ

LE RETOUR À LA MAISON

LA MAMAN



Le périnée et les saignements

Les saignements diminuent progressivement et durent en moyenne une quinzaine de jours après l'accouchement.

S'ils deviennent malodorants, si vous avez des douleurs plus importantes dans le ventre ou si vous avez de la fièvre, consultez votre médecin ou votre sage-femme.

Il est nécessaire de maintenir une hygiène intime quotidienne pour favoriser notamment une bonne cicatrisation du périnée (les points du périnée se résorbent spontanément).

Les tampons, les bains, la piscine, le hammam sont contre-indiqués pendant un mois. Les douches sont autorisées.

Le retour de couches (les premières règles) survient environ 6 semaines après l'accouchement en cas d'allaitement artificiel et est variable en cas d'allaitement maternel.



La consultation post-natale

Cette visite est remboursée à 100% par la sécurité sociale.

Elle doit avoir lieu 6 à 8 semaines après votre accouchement et peut-être réalisée par votre médecin généraliste, une sage-femme ou un gynécologue.

Elle permettra de faire le point avec vous sur votre état de santé, le déroulement de l'allaitement, d'évaluer l'état de votre périnée et de prescrire une rééducation adaptée, de rediscuter de votre contraception. Pensez à prendre rendez-vous dès votre sortie de la maternité.

LA MAMAN



Contraception

La contraception peut ne pas paraître une priorité au lendemain de votre accouchement mais une grossesse est possible avant votre retour de couches.

Une contraception locale (préservatif) ou progestative (pilule ou implant) est donc nécessaire en post-partum immédiat.



L'allaitement maternel exclusif n'est pas une méthode contraceptive fiable.



La rééducation du périnée

Des séances de rééducation peuvent être nécessaires après un accouchement par voie basse ou une césarienne.

Elles sont à débiter environ 2 mois après l'accouchement et prises en charge à 100% par la sécurité sociale. Elles peuvent être réalisées par une sage-femme libérale ou un kinésithérapeute.

Ce n'est qu'après que sera envisagé, si nécessaire, un renforcement abdominal et la reprise d'une activité sportive.

Pendant ces 2 mois, essayez dans la mesure du possible, de mener une activité raisonnable sans port de charge lourde, ni effort physique violent.

Exemples de charge lourde ou d'effort

- Frère ou sœur aînée : pensez à vous asseoir pour prendre l'enfant
- Sacs remplis de commissions
- Aspirateur, ne faites qu'un minimum de ménage

LA MAMAN



La césarienne

La cicatrice de césarienne ne nécessite pas de soin particulier, il suffit de bien la sécher après votre douche quotidienne.

La douleur utérine est normale, elle peut durer un mois: vous avez subi une intervention chirurgicale. Une perte de sensibilité autour de la cicatrice est normale et dure plusieurs mois.

La césarienne n'empêche pas d'avoir d'autres grossesses. Néanmoins un délai d'un an est conseillé avant la prochaine grossesse.



La sexualité

Après la naissance, un nouveau temps d'adaptation est nécessaire pour retrouver une harmonie relationnelle et sexuelle dans votre couple.

Le périnée peut être douloureux pendant un mois environ.

Attendez donc d'être vraiment prête pour reprendre des rapports sexuels avec pénétration (un délai d'un mois environ est généralement conseillé après l'accouchement). En cas de difficulté, parlez-en lors de la visite post natale.

LA MAMAN



Soutien psychologique

Le stress émotionnel, la fatigue de l'accouchement et le bouleversement hormonal occasionnent chez beaucoup de femmes une petite déprime ou « baby-blues » transitoire. Reposez-vous et ne culpabilisez pas, cela passera.

Si cette période persiste ou si vous en ressentez le besoin une équipe de psychologues spécialisée en périnatalité est à votre disposition au sein de la maternité.



Protection Maternelle et Infantile (PMI)

Il existe une antenne PMI proche de chez vous comprenant des sages-femmes, pédiatres et puéricultrices. N'hésitez pas à les contacter, leurs numéros se trouvent dans le carnet de santé de votre enfant.

Ils sont là pour répondre à vos questions et vous accompagner : pour l'allaitement, peser votre enfant ...

Le Bébé



L'alimentation



L'allaitement maternel

L'allaitement maternel doit être libre et à la demande, avec environ 6 à 8 tétées par 24h.

La durée d'une tétée est variable d'une tétée à l'autre et d'un bébé à l'autre.

En général, ne pas excéder 30 minutes. Le bébé s'arrête de lui-même lorsqu'il est rassasié.

Parfois, au moment du retour à la maison ou au cours du premier mois, vous pouvez avoir l'impression d'une baisse de lait. Dans ce cas, surtout ne supprimez pas la mise au sein.

Au contraire, mettez votre bébé au sein encore plus souvent ; et éventuellement, à la fin d'une tétée, si votre bébé a encore faim, vous pouvez lui proposer un biberon de 30 à 60g de lait artificiel. Au fur et à mesure de la reprise de la lactation, votre bébé prendra de moins en moins de complément. Il est recommandé de peser votre bébé 1 à 2 fois par semaine jusqu'à la visite du 1er mois chez votre médecin ou pédiatre. Un nourrisson prend 150 à 200g par semaine, soit 20 à 30g par jour.

Une consultation d'allaitement maternel est mise en place le mardi après-midi, le mercredi matin et vendredi après-midi

Le Bébé

→ L'allaitement artificiel

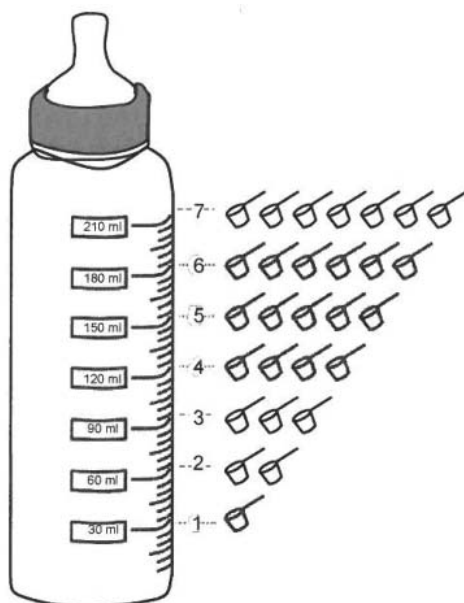
Hygiène des biberons

Il est nécessaire de les stériliser uniquement avant la première utilisation. Au quotidien, il suffit de les démonter entièrement (biberon, tétine et bague), de les nettoyer rigoureusement avec du produit vaisselle, rincer et laisser sécher.

Préparation des biberons

1 mesurette rase de poudre pour 30 ml d'eau (quelle que soit la marque de lait utilisé).

Il peut être possible d'utiliser l'eau du robinet après vérification auprès de votre commune. Sinon utilisez de l'eau minérale adaptée au bébé.



Nombre de biberons

6 à 8 biberons par 24h. Attendre 2h30/3h entre chaque tétée.

Si votre bébé finit bien ses biberons, vous pouvez lui proposer 30 ml de plus de plus sur les prochains biberons en lui laissant prendre ce qu'il veut.

Le Bébé



L'hygiène

→ La toilette de votre bébé

Elle doit être quotidienne mais il est possible de le baigner un jour sur deux. Préparez votre matériel avant (serviette, vêtements...). L'eau du bain est à 37°C, testez la température avec un thermomètre de bain. Utilisez un savon doux. Essayez bien votre bébé séchez tous les plis cutanés et derrière les oreilles.

Il est important de nettoyer le nez de votre bébé à l'aide d'une pipette de sérum physiologique si vous le trouvez gêné par des sécrétions. Vous pouvez utiliser un mouche bébé si les sécrétions sont abondantes.

→ Soin du cordon

Il est réalisé une fois par jour ou plus s'il est souillé. Utilisez une compresse imbibée de désinfectant (biseptine ou diaseptyl). Le cordon tombe dans les 15 jours suivant la naissance. Par la suite, continuez à bien savonner et sécher le nombril.

→ Le change

Ne laissez jamais votre bébé seul sur la table à langer. Pour cela, il est important d'avoir le matériel nécessaire à proximité. Utilisez de l'eau et du coton et séchez bien votre bébé après. La fréquence des selles est variable d'un enfant à l'autre et selon son mode d'allaitement. Elles sont grumeleuses, liquides, ou jaunes d'or en cas d'allaitement maternel.

→ La température

La température normale de votre bébé peut varier de 36°5 à 37°5. En cas de température supérieure à 38°, consultez votre médecin.



Les pleurs

Les pleurs sont pour votre bébé une manière de s'exprimer, d'attirer votre attention: il a faim, il a trop chaud, il veut un câlin... Vous apprendrez progressivement la signification de ses pleurs.



Si vous êtes stressés, et si vous ne supportez pas ses pleurs, ne criez pas et surtout ne le secouez pas.



Suivi par pédiatre ou médecin traitant

Une visite est conseillée avant la fin du premier mois de vie. Pensez à prendre un rendez-vous dès la sortie de la maternité.



Les sorties

Elles sont possibles dès les premiers jours. Néanmoins, n'allez pas dans les lieux publics très fréquentés tels que les centres commerciaux ou les transports en commun particulièrement en période épidémique.

En été, en cas de forte chaleur, ne pas sortir entre 10h et 16h ;
Faites attention à la température à l'intérieur de la voiture.
Ne laissez jamais votre enfant seul dans une voiture.

Il est important d'habiller votre bébé en fonction de la température extérieure.



Son environnement



La chambre

La température de la chambre doit être environ à 19°- 20°.
Pensez à aérer tous les jours.



Le couchage

Votre bébé doit être couché exclusivement sur le dos et dans son lit dans une turbulette ou gigoteuse sans cale-bébé.

Pour éviter les risques d'étouffement, les nids d'ange, les oreillers, les couettes, les tours de lit, les bavettes sont interdits.

Les doudous doivent être au pied du lit.

Si votre bébé à froid, rajoutez une brassière et non une couverture. Attention aux risques de déformation de la tête : bien changer la position de la tête ; ne laissez jamais un bébé trop longtemps dans un maxi cosy ou un transat.



Rythme de vie

Respecter les phases de sommeil de votre bébé.
Ne réveillez pas un bébé qui dort pour des visites.



Hygiène de vie

Après le couchage inadapté, le tabagisme passif est la 2^e cause de mort subite inexplicquée du nourrisson en France. Si vous fumez, faites-le à l'extérieur de la maison et de la voiture.

Ne laissez pas votre enfant seul en présence d'un animal domestique. Evitez les contacts avec des personnes malades. Attention aux boutons de fièvre (Herpès) car ils sont très contagieux.

Sage-Femme de Maternité A :
04 77 82 83 52

Sage-Femme de Maternité B :
04 77 82 83 53

Psychologues de la maternité :
04 77 82 89 27

URGENCES PEDIATRIQUES :
04 77 82 81 90

Lactarium :
04 72 00 41 43

PMI :
04 77 46 32 50

Consultation en allaitement :
04 77 82 91 41