

# Conseils de sortie



Kantys

Polyclinique  
Santa Maria  
Maternité KANTYS



# 1 Pour vous



## L'alimentation

Privilégiez une alimentation saine, équilibrée et variée. Si vous allaitez, évitez l'alcool et le tabac.



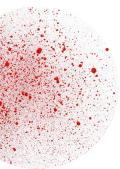
## La voie basse (déchirure)

Les fils sont résorbables et disparaissent dans un délai d'environ 8 à 10 jours. Une toilette au savon intime suffit.



## Le col de l'utérus

Celui-ci met environ un mois pour se refermer. Pour éviter un risque infectieux il est préférable d'éviter les bains, la piscine et l'utilisation de tampons hygiéniques pendant 1 mois.



## Les saignements

Ils durent entre 1 et 3 semaines et sont de quantité et de couleur variables dans le temps.



## La césarienne, cicatrice

Elle ne nécessite pas de soins particuliers. Pensez simplement à bien la sécher après la douche.



## Le retour de couches (réapparition des règles)

Il a lieu environ 6 à 8 semaines après la date de votre accouchement et de manière plus tardive si vous allaitez.



## La sexualité

Il n'y a aucune contre-indication. Elle pourra être pratiquée dès que le couple le désire, écoutez-vous. Attention cependant à penser à un moyen de **contraception**.



## La contraception

Il y a un risque de grossesse dès le retour de couches et la reprise d'une sexualité. Parlez-en avec votre gynécologue ou votre sage-femme !



## La rééducation périnéale

Elle est très importante.

La grossesse et l'accouchement ont fragilisé votre périnée avec des conséquences, actuellement encore invisibles, qui peuvent apparaître bien plus tard. Cette rééducation débutera 1 à 2 mois après votre accouchement en  $\pm$  10 séances avec une sage-femme libérale ou un kinésithérapeute.

**En attendant : pas de sport et pas de port de charges lourdes.**



## La consultation post-natale

Vous devez prendre rendez-vous avec votre gynécologue-obstétricien dans les 4 à 8 semaines après votre accouchement.

## Quand consulter ?

**SOS** Appelez les urgences (112, 15, 18) si :

- Vous saignez beaucoup : le sang qui coule est très rouge, mouille complètement plusieurs maxi-serviettes en 2 heures, ne diminue pas.
- Vous avez des difficultés à respirer ou ressentez une douleur à la poitrine.



Appelez votre médecin ou votre sage-femme si :

- Vous avez de la fièvre ( $>38^{\circ}\text{C}$ ).
- Vos seins sont rouges et douloureux.
- Vous constatez des changements au niveau de votre cicatrice (périnéale ou césarienne) : elle devient très douloureuse, très rouge, voire avec un écoulement.
- Vos pertes vaginales sont malodorantes ou vos saignements vous inquiètent.
- Vous avez mal lorsque vous urinez : sensation de brûlure ou difficultés à uriner.
- Vos jambes sont gonflées, rouges voire douloureuses.

## 2 Pour votre bébé



### Le couchage

Pour la sécurité de votre bébé, positionnez-le **uniquement sur le dos** (jamais sur le ventre, ni sur le côté) dans son lit rigide et profond, sur un matelas ferme dans une gigoteuse (ou turbulette) adaptée à sa taille.

N'utilisez pas de couverture, coussin, peluche ou tour de lit.



### Pour éviter la tête plate (plagiocéphalie)

Portez-le au maximum. Lors de ses phases d'éveil et sous surveillance : **changez-le de position**.

Pour sa sécurité, n'utilisez pas de coussin anti tête plate. Bébé doit être libre de ses mouvements.



## La température

La température de la chambre doit être de 19–20°C. Ne le couvrez pas trop. Ne lui prenez pas la température tous les jours, seulement s'il a un comportement inhabituel.



## Les médicaments

Ne donnez pas de médicament à votre bébé sans avis médical.



## Le cordon ombilical

Il tombe au bout de 7 à 10 jours. Veillez à bien pratiquer les soins montrés lors de votre séjour à la maternité. Continuez s'il y a des croûtes. Évitez les bains trop longs.



## Les ongles

Ils sont souples et ne nécessitent pas d'être coupés. Vous pourrez les raccourcir après un mois avec une lime à ongles en carton ou des ciseaux à bouts ronds, en évitant de les couper trop courts. Si votre bébé se griffe beaucoup vous pouvez lui mettre des moufles. Toutefois, celles-ci l'empêchent de développer son sens du toucher.



## Le tabac

Un environnement tabagique est dangereux pour votre bébé. Ne fumez pas en sa présence (maison, voiture...).



## Les balades, sorties

Il est important de sortir de chez vous, de vous aérer dès les premiers jours. Évitez cependant les lieux publics avec beaucoup de monde (centres commerciaux/transports en commun). Votre bébé pourrait se retrouver en contact avec des personnes contagieuses.



## Dans la voiture

Positionnez votre enfant dans un dispositif homologué, adapté à son poids, positionné sur le siège arrière avec les sangles ajustées, dos à la route.



## Les vaccins

Ils débuteront à 2 mois de vie. Le calendrier vaccinal vous sera transmis et expliqué par le pédiatre lors de la première visite.



## Le carnet de santé

Remis à la maternité, il est le lien indispensable entre les différents professionnels et vous. Conservez-le dans le sac du bébé. Vous y trouverez de nombreux conseils importants.



## La consultation pédiatrique

vous devez prendre rendez-vous avec un pédiatre entre le 8ème et le 10ème jour de vie.

## Quand consulter rapidement ?

- Si votre bébé a de la fièvre (température rectale  $> 38^{\circ}\text{C}$ ) ou une température trop basse (température rectale  $< 36,5^{\circ}\text{C}$ ).
- Si votre bébé est gêné pour respirer.
- Si votre bébé a de la diarrhée (selles brutalement plus liquides et plus fréquentes) surtout si celle-ci est associée à des vomissements.
- Si votre bébé a une jaunisse associée à des difficultés d'alimentation (bébé endormi) ou des selles très pâles ou blanches.
- Si votre bébé a un comportement inhabituel : très agité, cris aigus ou au contraire peu réactif, cris faibles.

# Mes notes

A series of 25 horizontal dotted lines for writing notes.



## CONTACTS UTILES

> **Standard**

04 92 03 02 45

> **Unité Kangourou**

04 92 03 02 30

> **Maternité : 4e étage**

04 92 03 09 37

> **Référente en lactation**

04 92 03 09 05

> **Maternité : 5e étage**

04 92 03 02 41

> **Centre de soutien à la parentalité**

04 92 03 02 42

> **Maternité : 6e étage**

04 92 03 02 44

Le lundi, mardi, jeudi et vendredi,  
de 13h00 à 16h00.