

DE RETOUR À LA MAISON....

Vous devez quitter la Maternité demain :

Voici quelques conseils vous concernant, pour mieux aborder ce qui va se passer dans les quelques semaines à venir (les conseils à propos de votre bébé vous seront également donnés pendant votre séjour).

1. Les Rendez-Vous à prendre

Le rendez-vous à prendre dès maintenant est celui de la Visite Post-Natale :

Vous devez voir votre gynécologue ou votre sage femme habituelle dans 6 à 8 semaines. Si on vous préconise de revoir un médecin de l'hôpital de Saint-Cloud, vous devez prendre rendez-vous au 01.77.70.78.00

Le médecin ou la sage-femme peut vous avoir conseillé de voir un spécialiste (cardiologue, endocrinologue...) si vous avez rencontré un problème pendant votre grossesse ou dans les jours qui ont suivi. Si vous préférez prendre rendez-vous au sein de l'hôpital, vous pouvez appeler au 01.77.70.73.73.

2. Ce qui va se passer dans votre corps....

• Les saignements

Les pertes vont durer encore une dizaine de jours, en diminuant petit à petit.

D'ici 2 à 3 semaines, il peut arriver un saignement rouge assez abondant (parfois supérieur à des règles normales), avec des caillots, pendant 48 heures environ. C'est ce qu'on appelle le « Petit Retour de Couches » et qui correspond à la « croûte » du placenta, qui s'élimine.

Les premières règles après l'accouchement, ou « Retour de Couches », ne surviennent que 6 semaines à 3 mois après l'accouchement, et d'autant plus tard que vous allaitez votre enfant.

• Les fils

Si vous avez des points de suture sur le périnée, ce sont la plupart du temps des fils résorbables qui vont partir tout seul d'ici 7 à 15 jours. D'ici là, vous devez avoir une HYGIÈNE RIGOUREUSE, en vous lavant 2 fois par jour avec un savon DOUX (ni gel douche parfumé, ni savon antiseptique) et en séchant soigneusement cette zone.

La cicatrisation totale se fait après 3 à 4 semaines.

• Si vous avez eu une césarienne

Après le retrait de vos agrafes, vous devez laver la cicatrice au savon doux au moins une fois par jour, sous la douche.

Il faut aussi éviter tout effort pendant au moins 3 mois, pour permettre la cicatrisation des muscles.

Quelle que soit la façon dont vous avez accouché, vous devez éviter de prendre des bains ou d'aller à la piscine pendant 1 mois, pour diminuer le risque d'infection de l'utérus. Pour la même raison, il ne faut pas non plus utiliser de tampons pendant 1 mois.

ATTENTION ! En cas de césarienne, il est recommandé de respecter un délai de 1 an avant de débiter une nouvelle grossesse. Parlez-en avec votre gynécologue ou sage-femme lors de votre rdv post natal.

- **Les rapports sexuels**

Lorsque vous ne saignerez plus et que votre périnée aura cicatrisé (d'ici 3 à 4 semaines), vous pourrez reprendre votre activité sexuelle.

Jusqu'au Retour de Couches et tant que vous allaitez (le cas échéant), il y aura une sécheresse vaginale. Vous pouvez donc utiliser un gel lubrifiant (en pharmacie).

ATTENTION ! : Même si vous n'avez pas encore eu vos règles et même si vous ALLAITEZ, il peut y avoir des ovulations, et donc vous pouvez être de nouveau ENCEINTE. Il faut donc être prudente et utiliser si vous le souhaitez une CONTRACEPTION efficace.

3. La Contraception

- **Les contraceptions locales**

Les plus adaptées après l'accouchement.

- LE PRÉSERVATIF

À utiliser avec un lubrifiant.

- LES SPERMICIDES (moins efficaces)

En crème ou en ovules. À base de Chlorure de Benzalkonium (demandez à votre pharmacien).

Ils doivent être placés dans le vagin avant le rapport, et doivent rester en place au moins 2 heures après. Il faut aussi utiliser un savon spécial pour la toilette intime, habituellement vendu avec.

Vous pouvez les utiliser en combinaison avec les préservatifs, car ils ont l'avantage d'être lubrifiants et renforcent la contraception.

- **La pilule**

La pilule la plus adaptée à la période qui suit l'accouchement est une pilule progestative MICRO DOSÉE.

Elle a peu d'effets secondaires, et ne modifie pas la composition du lait si vous allaitez.

- ATTENTION :**
- elle doit être prise tous les jours avec un délai d'oubli de 12h
 - elle se prend en continu, SANS interruption entre les plaquettes.

Elle n'est efficace que 10 jours après la prise du premier comprimé :

Il faut donc la prendre dès le retour à la maison pour être bien protégée au moment de la reprise des rapports

et il faut l'associer à une contraception locale pendant 1 semaine si vous l'avez oubliée ou si vous avez décalé la prise de plus de 12 heures.

La visite post-natale sera l'occasion de revoir votre contraception avec votre médecin.

4. La rééducation périnéale

Elle vous sera prescrite lors de la visite post-natale (elle est inutile avant).

10 séances vous sont remboursées par la Sécurité Sociale dans les 6 mois qui suivent l'accouchement.

Elle se fait avec un Kinésithérapeute ou une Sage-Femme libérale, en ville.

Attention à ne PAS faire d'abdominaux AVANT d'avoir bien consolidé votre périnée ; attention aussi, lorsque vous prendrez rendez-vous, à la technique qu'utilise le kiné : il ne doit pas vous faire faire d'abdominaux mais doit vous faire travailler votre périnée PAR LE VAGIN.

Si vous avez eu une césarienne, vous pouvez avoir tout de même besoin de rééducation du périnée : la grossesse elle-même peut affaiblir le périnée. Seul votre médecin, lors de la visite post-natale, pourra en estimer la nécessité.

Il vous faut éviter de faire du sport avant 4 à 5 mois, à l'exception de la natation (pas avant 1 mois).

5. Vous devez aller consulter un médecin si :

- ✓ Vous avez de la fièvre (à partir de 38.5°C),
- ✓ Vos pertes sont malodorantes,
- ✓ Vous avez des saignements très abondants ou hémorragiques,
- ✓ Vous ressentez des douleurs inhabituelles ou très fortes.
- ✓ D'autre part, si vous allaitez, il faut consulter rapidement un médecin si des plaques rouges et douloureuses apparaissent sur vos seins.

SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS OU SI VOUS RENCONTREZ LE MOINDRE PROBLÈME, vous pouvez téléphoner de jour comme de nuit dans le service des Suites de Couches au :

01.77.70.76.04 (1^{er} étage) ou 01.77.70.74.15 (3^{ème} étage)