

- Conservation du lait maternel : 4h à température ambiante, 24h au réfrigérateur, 4 mois à -15°.

Vie de tous les jours :

- Pas de port de charge lourde jusqu'à la visite post-natale (pas de pack d'eau, de lait, courses) que ce soit après une césarienne ou un accouchement voie basse.
- Reprise du sport : marche possible dès la sortie de la maternité. Attendre la rééducation du périnée pour les autres sports.

Gardez vos habitudes de couples...

- L'enfant peut être gardé dès les 1^{ers} mois.
- Ne vous arrêtez pas de vivre, gardez vos habitudes.
- Bien vous reposez (car la grossesse, l'accouchement et les hormones fatiguent beaucoup)
- Le baby-blues est NORMAL. Mais au-delà de 15 jours, il est fortement conseillé de consulter un professionnel (une équipe de psychologues est présente à la maternité)

Si vous avez d'autres questions, l'équipe de la maternité est là pour y répondre.

N'hésitez pas à faire appel aux sages-femmes libérales et à la PMI.

(Contact au niveau du carnet de santé, site internet du conseil de l'ordre des sages- femmes, pages jaunes)

Petits conseils de sortie



Equipe de la maternité de Montélimar



Bureau sage-femme : 04 75 53 40 48

Les rendez-vous à prendre dans les prochains mois :

- Avec un médecin ou une sage-femme (libérale, hospitalière si l'accouchement et la grossesse se sont déroulés normalement) **6 à 8 semaines** après l'accouchement = consultation post-natale.
- Sage-femme libérale : 2 consultations dans le 1^{er} mois après l'accouchement (au cabinet ou à domicile) pour la pesée de bébé, allaitement, cicatrisation (périnée, césarienne).
- Service de PMI ouvert en semaine.
- Dans les **2 mois**, rééducation du périnée avec une sage-femme ou un kinésithérapeute (se renseigner avant, mais bébé est souvent le bienvenu).

Question hygiène :

- Les points au niveau du périnée se résorbent tout seuls au bout de 10-15 jours. A part les soins d'hygiène quotidiens, pas de soins particuliers.
- Une sensation d'inconfort au niveau des points est possible et normale.
- Il y a une diminution progressive des pertes la 1^{ère} semaine. Des petits saignements peuvent persister plusieurs jours. Le retour de couches vrai a lieu 6 à 8 semaines après l'accouchement (plus long si allaitement maternel)
- Pas de bain, de tampon, piscine, mer pendant 1 mois pour éviter les infections de l'utérus.

NB : infection de l'utérus : pertes TRES malodorantes, fièvre, douleurs abdominales : prenez rendez-vous en consultation (04 75 53 40 15) en précisant le caractère urgent de la consultation.

Contraception, sexualité :

- Avez-vous réfléchi à votre contraception post accouchement ?
- L'allaitement maternel même régulier et exclusif NE protège PAS d'une ovulation.
- La reprise des rapports se fait lorsque VOUS vous sentez prête.
- Prévoir un gel lubrifiant à base d'eau (surtout en cas d'allaitement maternel).
- Vous reparlerez de tout cela lors de la consultation post natale.

Allaitement artificiel et montée de lait :

- Mettez du **chou** au congélateur (décongestionnant) puis plaquez les feuilles directement sur les seins.
- Faites-vous des cataplasmes d'argile.
- Portez un soutien-gorge et des vêtements adaptés.
- Un traitement médicamenteux peut vous être proposé si persistance.

Cette étape va diminuer de jour en jour, mais peut durer 1 semaine.

Allaitement maternel :

- La fatigue, le stress, les modifications hormonales au retour à la maison et les poussées de croissance de bébé à 3 semaines peuvent entraîner une baisse de la quantité de lait. Proposez alors plus souvent le sein et reposez vous.
- Pensez à une **alimentation variée**, rien n'est contre indiqué (sauf alcool, drogue, tabac et certains médicaments).