



Nathalie
Jugnet-Lacoste

Gynécologie - Obstétrique

Le retour à domicile :



Je vous adresse toutes mes félicitations !

Voici quelques conseils qui vous permettront, Je l'espère, de vivre au mieux le retour à domicile avec votre bébé.

Prenez soin de vous

Les premiers jours après un accouchement sont une période de grande fragilité, La fatigue, le stress, le manque de sommeil et parfois les douleurs vont se cumuler. Très souvent, même quand tout va bien, le fameux « baby-blues » s'installe, avec son cortège de pleurs et de sentiment d'incapacité.

Tous ces phénomènes sont **normaux**, et surtout ne doivent pas vous faire culpabiliser. On ne devient pas maman du jour au lendemain, vous devez apprendre progressivement à connaître votre bébé et à reconnaître ses différents besoins. Les modifications hormonales que subit votre corps sont pour beaucoup dans cet état.

Même s'il est important d'être bien entourée et de vous faire aider, n'oubliez pas que vous seule et votre conjoint – savez d'instinct ce qui est bon pour votre enfant, et que trop de conseils souvent discordants de la part de l'entourage sont souvent plus perturbants qu'une autre chose – Chaque expérience de parents est unique, et **vous devez vous faire confiance et faire confiance à votre bébé.**

Une des clés pour vivre au mieux votre retour à la maison est de vous **REPOSER.**

Essayez de dormir au même rythme que votre enfant. Evitez de faire des efforts, éviter la station debout prolongée, ne faites pas travailler la sangle abdominale. Votre corps s'est transformé pendant tous ces mois de grossesse, il ne peut pas redevenir « comme avant » en quelques jours.

Continuez à bien masser votre ventre à la crème hydratante ou anti-vergetures.



Nathalie
Jugnet-Lacoste

Gynécologie - Obstétrique

Les conseils pratiques :

Les **saignements** (ou « lochies ») peuvent durer plusieurs semaines, mais ne doivent pas être très abondants. Evitez d'utiliser des tampons le premier mois.

Evitez les **bains** pendant 3 semaines.

Si vous avez eu des **points** au niveau du périnée, cela nécessite une hygiène parfaite à votre retour, avec une petite toilette matin et soir avec un savon adapté à l'hygiène intime. En cas de douleur à la pression, continuer de vous sécher avec un sèche-cheveux. Vous pouvez appliquer de l'éosine ou une pommade type « Vealio » pour faciliter la cicatrisation. Les points tombent tous seuls en 10 à 15 jours.

La reprise des **rapport** est possible dès que vous n'avez plus mal, mais attention : une **grossesse** peut survenir rapidement après un accouchement, et ce même si vous allaitez !

Une ovulation est toujours possible même avant le retour des règles. Si vous souhaitez reprendre une contraception rapidement, n'hésitez pas à nous en parler. Sinon je vous exposerai les différents moyens possibles lors de la visite post-natale.

Dans tous les cas, l'utilisation du préservatif est encore le meilleur moyen de ne pas avoir de « surprise », et de laisser votre corps récupérer naturellement.

Les **perles d'urines** sont fréquentes après un accouchement et sont la plupart du temps spontanément régressives. Nous vous proposerons une rééducation du périnée lors de la visite post-natale.

SI VOUS ALLAITEZ

Les premiers jours de l'allaitement maternel ne sont pas toujours faciles, et peuvent même être assez douloureux. Passé ce cap, allaiter votre bébé va vous donner beaucoup de satisfaction.

Le retour à domicile peut être marqué par une baisse passagère de la production lactée : Vous ne devez surtout pas paniquer. Continuez à suivre les conseils qui vous ont été prodigués par l'équipe soignante à la maternité, n'hésitez pas à mettre votre bébé au sein plus souvent, et en cas de doute, prenez conseils : les puéricultrices de la maternité, les sages-femmes, les pédiatres et moi-même sommes là pour vous rassurer et vous éviter d'arrêter l'allaitement.

Une bonne hygiène de vie avec **du repos, une alimentation variée et des boissons abondantes est une règle d'or.**

Laissez votre bébé prendre les tétées à la demande, surtout les premiers temps. Adoptez toujours une position confortable, et si vous le pouvez faites-vous offrir un coussin d'allaitement !

Normalement, le retour de couche ne se fait qu'à l'arrêt de l'allaitement, mais certaines femmes retrouvent des cycles normaux avant la fin de celui-ci. Dans tous les cas, n'oubliez pas que l'on **peut retomber enceinte même en allaitant !**

Des compléments vitaminiques adaptés à l'allaitement ainsi que du fer vous seront prescrits à votre sortie.



Nathalie
Jugnet-Lacoste

Gynécologie - Obstétrique

SI VOUS N'ALLAITEZ PAS :

Normalement le traitement que vous avez pris à la maternité les 2 premiers jours a suffi à ne pas avoir de montée de lait. Si cependant vous ressentez des tensions dans les seins, ou remarquez des écoulements, vous pouvez prendre des anti-inflammatoires. N'hésitez pas à appeler pour un conseil, et surtout évitez de stimuler les seins!

Le retour de couche (le retour des règles) survient en général 4 à 6 semaines après l'accouchement.

SI VOUS AVEZ EU UNE CESARIENNE

Vous êtes sortie de la maternité avec un simple pansement « Micropore ». Il faut le changer tous les jours, l'enlever avant de le mouiller, et en appliquer un propre sur la peau sèche. Dans l'idéal, pour éviter les tensions sur la cicatrice et qu'elle reste bien fine, essayez de le faire pendant 3 semaines.

Le fil qui court sous la peau est spontanément résorbable. Si vous êtes gênée par les extrémités de fil qui dépassent, vous pouvez les couper à ras si la sage-femme ne l'a pas fait à la sortie.

QUAND FAUT-IL VOUS INQUIETER ?

Certains symptômes physiques peuvent survenir qui doivent vous faire appeler : fièvre, saignements anormalement abondants ou nauséabonds, pertes malodorantes, douleurs ou pesanteur pelvienne inhabituelle, douleurs ou rougeur d'un sein si vous allaitez.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à appeler le cabinet à la moindre question, au moindre doute. Je suis là pour vous assurer un suivi médical, mais aussi pour faire en sorte de vous accompagner pour vivre une vie de famille la plus épanouie et la plus heureuse possible.

Je vous souhaite un bon retour à la maison, et beaucoup de joies dans votre nouveau rôle de parent !

Nathalie
Jugnet-Lacoste

