

# La sortie de la maternité :

Nos conseils et informations pratiques  
pour la maman



# Mes rendez-vous post-accouchement

**Le jour de votre départ nous vous remettons des ordonnances adaptées à vos besoins**



*Dès votre sortie, des rendez-vous de suivi sont à prendre pour votre enfant et vous-même. Peut-être en avez-vous déjà discuté, en anténatal, avec votre sage-femme libérale ? Ainsi, suivent quelques rappels.*

*Dans le cadre d'une sortie précoce (avant les 72 premières heures après un accouchement par voie basse, ou avant les 96 premières heures post-césarienne), une visite dans les 24 heures suivant votre retour à domicile doit être organisée avec votre sage-femme libérale.*

*Également, pour toute sortie précoce avant les 48 heures de vie de votre bébé, un examen pédiatrique obligatoire doit être anticipé auprès de votre médecin (traitant ou pédiatre), avant sa première semaine de vie.*

## Un entretien post-natal précoce

À prendre à partir de la 4<sup>e</sup> semaine de vie de votre enfant : avec votre sage-femme, c'est un moment privilégié d'échange et de dialogue. La présence du co-parent et de l'enfant est la bienvenue. L'examen clinique sera réalisé, seulement, à l'occasion de la consultation post-natale.

## Une consultation post-natale

À prendre entre 6 et 8 semaines après votre accouchement : avec votre sage-femme, votre médecin traitant ou le gynécologue-obstétricien qui vous suit habituellement ou qui vous a opéré (en cas de naissance par césarienne). Cette visite a pour but de répondre à vos éventuelles questions concernant la grossesse, l'accouchement et le post-accouchement, effectuer un examen gynécologique complet, évaluer la nécessité de la rééducation post-natale, faire le point sur votre contraception si besoin.

## Un bilan périnéal

À prévoir 3 mois après votre accouchement : avec votre sage-femme ou un kinésithérapeute spécialisé, ce rendez-vous peut donner lieu à des séances de rééducation périnéale.

## Accompagnement à l'allaitement

Si vous avez choisi d'allaiter, pensez à vous faire accompagner par des professionnels libéraux ou dans les Maisons départementales des Solidarités (PMI) ou bien encore d'associations : sage-femme ou médecin formé au suivi de l'allaitement maternel, infirmière puéricultrice de PMI, consultante en lactation, associations de soutien à l'allaitement (La Leche League, L'Or blanc, Réseau sécurité naissance, association des consultantes IBCLC, lactarium de Nantes, etc.).

# Les symptômes du post-partum

## Saignements et retour de couches



La durée totale des saignements est variable selon les femmes et les grossesses. Les saignements sont courants jusqu'à un mois après l'accouchement et peuvent changer d'apparence. Généralement, on constate une diminution progressive de ces saignements : cependant, ils peuvent réapparaître plus abondamment vers la fin de la deuxième semaine et pour une courte durée.

Durant le premier mois, en raison du risque infectieux, il est déconseillé d'utiliser des protections périodiques internes (tampons ou coupe menstruelle) : préférez les serviettes hygiéniques ou les culottes menstruelles.

Le retour de couches (réapparition des règles) a lieu en moyenne 6 à 8 semaines après l'accouchement. En cas d'allaitement maternel, il peut survenir plus tardivement.

## Montée de lait



Le retour à domicile peut être marqué par l'apparition ou les suites de la montée de lait, appelée aussi la congestion mammaire (tension, douleur ou sensibilité accrue des seins, écoulement spontané de lait maternel, légère fièvre).

Ce phénomène naturel causé par un changement hormonal touche toutes les femmes, qu'elles allaitent ou non. Si vous avez choisi un allaitement artificiel, en l'absence de toute stimulation de la poitrine, les signes régressent généralement dans les 48 heures.

## Soins en cas de déchirure, épisiotomie ou césarienne



En cas de déchirure ou épisiotomie, il est recommandé d'utiliser un savon approprié spécial hygiène intime avec pH neutre et de changer régulièrement de protections intimes pour limiter le risque infectieux.

La cicatrice de césarienne ne nécessite pas de soin particulier : un nettoyage à l'eau et au savon suffit. Il s'agit surtout de bien rincer et sécher.

Dès que cela devient possible, pratiquez des massages réguliers sur la zone concernée pour favoriser la bonne cicatrisation.

# Les symptômes du post-partum

## Retour à la fécondité et contraception



Le retour à la fécondité a lieu rapidement après un accouchement et précède le retour de couches. Si vous ne désirez pas débiter une nouvelle grossesse immédiatement, soyez vigilantes et utilisez un moyen de contraception.

La reprise d'une contraception est possible dès la sortie de la maternité (préservatif masculin ou féminin, pilule, implant, stérilet, spermicide, etc.) Dans tous les cas, la meilleure contraception est celle que vous choisirez.

En cas de césarienne, il est vivement conseillé d'attendre une année avant d'envisager une nouvelle grossesse.

## Sexualité



Les rapports sexuels peuvent reprendre dès que le couple le désire. Sachez que le périnée reste sensible et qu'une sécheresse vaginale est fréquente au cours des deux premiers mois : vous pouvez donc utiliser un lubrifiant à base d'eau.

En cas de déchirure/épisiotomie, il est conseillé d'attendre un mois pour les rapports avec pénétration.

## Alimentation



Pour vos repas, préférez une alimentation variée, équilibrée et de saison. Autant que possible, favorisez le «fait-maison» et réduisez les plats transformés avec un nutri-score D ou E.



Et pour aller plus loin :

[1000-premiers-jours.fr](https://www.1000-premiers-jours.fr) > Les clés d'une alimentation équilibrée

## Activité physique et sport



Avant votre rééducation post-natale, il est préférable d'éviter toute activité faisant travailler les abdominaux : sport trop intense, course à pied mais aussi, port de charges lourdes.

Préférez la gym douce, le Pilates, le yoga et la marche à pied.

L'immersion du bassin et de la vulve dans l'eau (bain, piscine) est à proscrire durant le premier mois suivant votre accouchement en raison du risque infectieux.

## Focus sur le baby-blues

### > En quoi cela consiste ?

Le baby-blues du post-partum est une manifestation psychique liée au bouleversement hormonal et à votre nouvelle vie avec votre bébé. Cela se traduit par :

- Des pleurs spontanés sans raison ;
- Une hyper-sensibilité ;
- De l'anxiété ;
- Un sentiment d'incompétence ;
- Des troubles du sommeil.

### > Est-ce normal ?

Ce phénomène est tout à fait normal et touche la plupart des jeunes mamans. Généralement, il s'estompe tout seul avec le temps et ne dure pas plus de deux semaines.

### > Que faire ?

Passé ce délai de deux semaines, si le baby-blues persiste, que vous éprouvez des difficultés psychiques et/ou que d'autres symptômes viennent s'ajouter (perte d'appétit, perte d'envie ou d'énergie, irritabilité, colère, par exemple), n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant, votre sage-femme, ou l'équipe ETAPP (Équipe Transversale d'Accompagnement en Psychiatrie Périnatale) du CHU d'Angers, comprenant notamment, des sages-femmes, des pédopsychiatres et une infirmière puéricultrice.

 Secrétariat ETAPP : 02 41 35 44 42

 Et pour aller plus loin :  
[1000-premiers-jours.fr](http://1000-premiers-jours.fr) > Comment différencier baby-blues et dépression post-partum

## Le saviez-vous ?

La qualité de l'air intérieur peut être entre 3 à 8 fois plus polluée que l'air extérieur.

### Nos conseils :

- Bien ventiler les espaces de vie et chambres (2 fois par jour minimum, de 5 à 10 minutes en toute saison) ;
- Vérifiez et entretenez régulièrement la VMC (ventilation mécanique centralisée) et les grilles d'aération de votre logement.



## Des sites ressources



### 1000-premiers-jours

Le site du Ministère de la Santé, développé par Santé Publique France pour les futurs et jeunes parents allant de la grossesse jusqu'aux 2 ans de l'enfant.

### SITE WEB DE LA MATERNITÉ DU CHU D'ANGERS

[www.maternite-chu-angers.fr](http://www.maternite-chu-angers.fr)



### SOUTIEN TÉLÉPHONIQUE À LA PARENTALITÉ

[ecouteparentalites.fr](http://ecouteparentalites.fr)

ÉCOLE DES PARENTS ET  
DES ÉDUCATEURS DU 49  
rue St-Exupéry, Angers

☎ 02 41 37 06 53

### ASSOCIATIONS LOCALES DE SOUTIEN À L'ALLAITEMENT MATERNEL

- Anjou Allaitement (La Leche League)
- Association L'Or blanc



### CENTRES DE PROTECTION MATERNELLE INFANTILE

Pour toute demande ou renseignement, un numéro unique :  
02 41 21 51 00



## L'essentiel

Consultez rapidement en cas de :

- Fièvre supérieure à 38,5° C ;
- Réapparition de douleurs abdominales ou de douleurs en regard de la cicatrice de césarienne ;
- Pertes vaginales nauséabondes, inhabituelles ;
- Saignements vaginaux très abondants ;
- Seins tendus et rouges, persistants ;
- Tristesse prolongée et pleurs réguliers au delà de 15 jours ;

En demandant un avis médical auprès de votre médecin, sage-femme, gynécologue.



Et pour un avis médical  
24h/24, 7j/7 :

**116 117**



## Ateliers Nesting

Depuis 2021, la maternité du CHU propose des ateliers de prévention pour informer sur les risques liés à la pollution intérieure. Ces ateliers sont ouverts aux couples ayant un projet d'enfant, aux femmes enceintes et aux jeunes parents.

- Apprendre à repérer les polluants de la maison
- Comprendre leur impact sur la santé
- Limiter l'exposition des jeunes enfants



Et pour aller plus loin :  
[www.maternite-chu-angers.fr](http://www.maternite-chu-angers.fr)