



>> Retour

à la maison



CENTRE HOSPITALIER ALPES LÉMAN

558, route de Findrol BP 20500 74130 Contamine sur Arve

T : 04 50 82 20 00 - F : 04 50 82 22 25

www.ch-alpes-leman.fr

Téléphone Maternité :

04 50 82 28 72

>> Vous êtes rentrés à la maison après la naissance de votre bébé

Bienvenue chez vous

Des aides à domicile peuvent vous permettre de vous retrouver en famille, avec une transition confortable et en sécurité lors de votre retour à domicile.

■ **Une sage-femme libérale** peut passer vous voir, vous et le bébé, afin de poursuivre l'accompagnement postnatal.

■ **Le service de protection maternelle et infantile (PMI)** organise dans chaque secteur des consultations de suivi des nouveaux nés et des permanences de pesées-conseils. Des puéricultrices peuvent effectuer des visites à domicile en fonction des vos besoins.

■ **Pour l'allaitement**, des consultations sont organisées à la maternité tous les lundis après midi sur rendez vous. Une sage-femme libérale peut également être contactée. Des associations de soutien à l'allaitement existent et sont répertoriées sur internet.

■ **Les aides à domicile** : des travailleuses familiales peuvent vous aider ponctuellement pour vos enfants et/ou pour vos tâches ménagères. Renseignements auprès de votre mairie, dans les pôles médico-sociaux de votre secteur (PMI) ou après de la caisse d'allocations familiales.

>> LES RENDEZ-VOUS À PRÉVOIR

■ Prenez rendez-vous pour **la consultation post-natale dans 6 à 8 Semaines** avec votre gynécologue ou sage-femme, ils reverront avec vous la contraception, le périnée, la rééducation, la cicatrice, l'allaitement, le moral...

Si vous avez eu une césarienne, prenez rendez-vous avec le gynécologue un mois après.

Pensez à apporter le compte-rendu de la césarienne.

■ Commencez **la rééducation du périnée** après la consultation post-natale avec une sage-femme libérale ou kinésithérapeute.

■ Si vous avez eu un **diabète gestationnel**, contrôlez le test OMS 2 mois après l'accouchement et rapporter les résultats à la visite post-natale.

■ Prenez rendez-vous pour **la visite du premier mois du bébé** avec un généraliste ou un pédiatre.

■ Il est conseillé de faire **peser votre bébé une fois par semaine** pendant le premier mois si vous allaitez (PMI, sage femme libérale).

>> VOICI QUELQUES CONSEILS POUR LE RETOUR A LA MAISON

POUR VOUS :

- **Les tampons, les bains et la piscine sont déconseillés pendant un mois.**
- **Surveillez vos pertes :** venez consulter aux urgences si vous avez :
 - des saignements abondants avec caillots
 - des pertes sales et/ou malodorantes
 - des douleurs pelviennes
 - de la fièvre > 38°.
- **Pour les prochaines règles :** le délai est très variable (à partir de 3 semaines après l'accouchement), elles sont souvent absentes si vous allaitez.
- Les fils au niveau du périnée tombent tout seul entre 10 jours et 3 semaines.
- **Pensez à votre contraception,** une grossesse est possible avant le retour des règles. Pour information, la pilule du lendemain est compatible avec l'allaitement maternel.
- Pour la reprise des rapports sexuels, c'est quand vous voulez.
- **Ne pratiquer pas l'automédication** en cas d'allaitement maternel.
- **Si vous avez eu une césarienne :** Portez les bas de contention pendant 1 mois pour éviter les phlébites, venez consulter aux urgences si vous avez une douleur au mollet. Evitez une nouvelle grossesse pendant 1 an, votre utérus est encore fragile.
- **Ne faites pas d'effort ou de port de charge lourde** avant la consultation post-natale (votre périnée a été fragilisé). La reprise d'une activité sportive se fait après la rééducation du périnée.
- **Si vos seins sont très douloureux,** rouges et chauds veuillez consulter.

POUR VOTRE BÉBÉ :

- **Prenez contact avec une sage-femme, un médecin généraliste ou un pédiatre si :**
 - bébé est peu tonique, mange peu ou tête mal
 - bébé réclame moins de 5 fois par 24h
 - pâleur ou jaunisse
 - bébé chaud et geignard
 - bébé pleure beaucoup et a peu d'urines et de selles.
- ⚠ **Coucher votre bébé sur le dos, jamais sur le ventre.**
- ⚠ **Si votre bébé a de la fièvre (>38°C) dans les 3 premiers mois, consulter en urgence**

>> VOICI QUELQUES REPONSES A DES QUESTIONS QUE VOUS POURRIEZ VOUS POSER DANS LES JOURS QUI SUIVENT LE RETOUR A LA MAISON :

■ **Bébé fait des selles liquides et jaunes plusieurs fois par jour :**

Ce n'est pas la diarrhée. Si votre bébé est nourri au sein, il peut avoir des selles liquides à chaque tétée, de couleur jeune-orangé et d'aspect plus ou moins grumeleux. C'est le signe qu'il mange bien et en bonne quantité.

Au biberon, les selles sont en général plus moulées, moins jaunes, et moins fréquentes. Si le bébé semble constipé et force pour émettre ses selles, vous pouvez lui masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre ou lui mobiliser les jambes comme pour lui faire faire du vélo.

■ **Bébé a beaucoup pleuré les premières nuits et ne se calmait que dans les bras :**

Votre bébé, a senti le changement et avait besoin d'être rassuré, à votre contact. Il vient de passer 9 mois au rythme de sa maman.

Ses sens les plus développés pour l'instant sont l'odorat, l'ouïe et le goût... il aime le contact.

■ **Bébé a le hoquet :**

Cela n'est ni grave, ni dangereux. Cela ne veut pas dire qu'il a avalé trop d'air en tétant. Vous pouvez le refaire téter ou simplement attendre que ça s'arrête tout seul en le cajolant.

■ **Bébé a les fesses rouges :**

Attention aux lingettes souvent très irritantes. Préférer l'eau et le savon pour laver, et appliquez une crème cicatrisante type pâte à l'eau sur les fesses bien sèches. Demandez conseil à votre pharmacien.

■ **Bébé a un œil collé, qui coule un peu :**

Bien nettoyer avec du sérum physiologique en changeant de compresse à chaque œil. Si cela persiste ou s'étend à l'autre œil, veuillez consulter votre médecin traitant ou pédiatre.

Surtout bien se laver les mains car les conjonctivites sont contagieuses.

■ **Bébé ronfle, éternue ou a le nez qui coule :**

Il est important de bien nettoyer le nez du bébé, qui ne sait pas respirer par la bouche. Faire des lavages avec des « mouchettes » humidifiées.

■ **Bébé a souvent les mains froides :**

Il n'est pas nécessaire de surchauffer la maison pour accueillir bébé. Une température de 19°-20° est suffisante, 22° dans la salle de bain au moment du bain.

Si vous craignez que votre bébé ait froid, mettez lui un petit bonnet et des chaussons mais ne le sur-couvrez pas.

■ **Comment habiller mon bébé ?**

En général, une épaisseur de vêtement de plus que les adultes suffit.

En période caniculaire, par contre, n'hésitez pas à découvrir votre bébé et donnez lui à boire plus de lait maternel si vous allaitez ou de l'eau si vous nourrissez votre bébé au biberon.

■ **Puis-je sortir mon bébé ?**

Si la météo est clémente, les températures douces avec absence de vent, pourquoi pas ! L'hiver, le bébé sera bien au chaud contre vous dans un système de portage ventral, l'été dans un landau (attention aux couleurs foncées qui chauffent au soleil).

■ **Je ne sais pas si bébé mange assez :**

Au biberon : Un nouveau-né de 4 jours mange entre 5 à 8 fois par jour, des rations variables selon son poids de naissance. De 40 à 90 grammes par biberon.

Au sein : On peut observer si bébé tète bien avec la durée de la tétée (entre 10 et 30 minutes de tétée efficace), la déglutition, l'intervalle entre les tétées (toutes les 2 à 5 heures), la présence de selles jaunes, grumeleuses, des urines fréquentes et l'état des seins.

Toute l'équipe de la maternité vous souhaite un bon retour chez vous.