


Conseils de sortie Maternité : Après votre accouchement....

Les POINTS

Ils se dissolvent tout seul entre 10 jours et 1 mois ; continuer les soins locaux avec un savon pour toilette intime; bien les sécher.

 Pas de tampon, pas de bain (mer ou piscine) pendant un mois, le temps que le col se referme.



La reprise d'une ACTIVITE SEXUELLE

Pas de normes,... c'est quand le désir revient. Une baisse de libido est normale les premiers temps. En cas de sècheresse vaginale ou de difficulté il est possible d'utiliser des lubrifiants intimes (n'hésitez pas à en parler à votre sage-femme ou gynécologue).

La rééducation du PERINEE

Importante !. Elle sera faite par une sage-femme ou un kinésithérapeute. 10 séances sont prises en charge par la CPAM. Pas de sport en attendant. Ces séances sont importantes pour votre avenir de femme. La prescription sera faite à la visite post partum par votre gynécologue.

Les SAIGNEMENTS

Pendant environ un mois en abondance variable. La reprise du cycle menstruel se produit 30 à 40 jours après la naissance sans contraception ; souvent un mini retour de couche existe vers 15 jour (sang rouge abondant).

Si vous allaitez : les règles peuvent revenir jusqu'à qu'un mois après la fin de l'allaitement. Attention une grossesse est quand même possible car une ovulation a pu se produire.

La CONTRACEPTION

A la sortie de la maternité, utilisez « la pilule » contraceptive qui vous a été prescrite, elle est spécifiquement adaptée.

- ❖ Débuter la pilule **15 jours après la sortie de la maternité**, ne tenez pas compte de vos saignements.
- ❖ Prendre un comprimé **tous les jours à la même heure sans interruption entre les plaquettes**. Avec cette contraception 1/3 des femmes n'ont pas de règle, 1/3 ont de faibles saignements et 1/3 ont un cycle normal.



En cas de reprise des rapports sexuels, vous ne serez pas protégée la première semaine.

Vous pouvez également envisager :

- ❖ Moyens locaux : préservatifs +/- à partir de 1 mois
- ❖ Le stérilet : la prescription sera faite par votre gynécologue en consultation post-partum (4 à 6 semaine après la naissance).
- ❖ Un implant : prescription faite à la sortie de la maternité et pose à 3 semaines de la naissance. Prendre RDV au cabinet de votre gynécologue.

Dans le cas d'une CESARIENNE

- ❖ Pendant 3 mois : Pas de sport, pas d'efforts non plus.
- ❖ Vous contrôlez et prenez soins de votre cicatrice. N'hésitez pas à consulter si la cicatrice vous paraît anormale (rougeur, chaleur, douleur...) et utilisation d'un écran total solaire pendant 6 mois sur votre cicatrice.

Traitement Anti-DOULEUR

Des antalgiques vous sont prescrits à la sortie de la Maternité. Suivez le traitement.

Si des douleurs apparaissent n'hésitez pas à consulter.

Sachez qu'il faut 1 à 2 mois pour que votre corps retrouve son entrain.

VACCINATION

La protection de votre nouveau-né passe aussi par votre couverture vaccinale.

Notamment le **vaccin anti coqueluche** est très important : si votre rappel vaccinal à plus de 10 ans il faut le refaire. Une ordonnance vous sera remise à la sortie, le vaccin se fera chez votre généraliste. Vérifiez que l'entourage du bébé soit aussi à jour (père, grands-parents...)