



**Pôle Chirurgie Mère Enfant**

**GYNECOLOGIE-OBSTETRIQUE**

FAX : 02 98 62 62 50

**Maternité**

☎ 02 98.62.60.81

**Urgences gynécologiques -  
Obstétriques**

☎ 02.98.62.64.89

**Préparation à la Naissance  
Rééducation Urogénitale**

☎ 02 98.62.67.76 (boite vocale)

**Consultation Allaitement**

☎ 02 98 62 60 81

Madame,

Vous avez accouché dans notre maternité. Voici quelques conseils pour le retour à domicile ; n'hésitez pas à poser un maximum de questions à l'équipe avant votre sortie.

**1) Visite post-natale**

Vous devez être revue en consultation six à huit semaines après votre accouchement. Si la grossesse et l'accouchement se sont déroulés sans problème, il est souhaitable d'aller consulter auprès de la personne (sage-femme, médecin traitant ou gynécologue) qui vous a suivi tout au long de votre grossesse. Si vous avez présenté une pathologie particulière pendant la grossesse et/ou si vous avez eu besoin d'une césarienne ou d'une aide instrumentale (ventouse, spatules, forceps), il est préférable d'être revu par un gynécologue-obstétricien.

A cette visite post-natale, il sera particulièrement fait attention à la contraception que vous souhaitez et à la rééducation du périnée qui vous sera prescrite si besoin.

**2) Rééducation périnéale**

Elle est généralement prescrite à la visite post-natale, ou avant en cas de fuites urinaires très importantes. Elle peut être faite par une sage-femme libérale ou un kinésithérapeute. Il existe différentes méthodes (manuelle ou avec une sonde). Le nombre de séances est variable, en moyenne une dizaine, et elles sont remboursées par la sécurité sociale.

**3) Quels sont les signes devant vous amener à consulter en urgence avant votre visite post-natale ?**

De la fièvre (température > 38°C).

Des douleurs abdominales gênantes.

Des signes d'infection urinaire (brûlure, sensation de ne jamais arriver à vider correctement la vessie).

Des problèmes de moral.

Des problèmes avec votre allaitement.

Un aspect anormal de vos seins.

Des saignements malodorants ou très abondants plus de 3 jours.

**4) En cas de césarienne**

Il est préférable de faire la visite post-natale avec le gynécologue qui a réalisé la césarienne. Si cela n'est pas possible, consultez un autre gynécologue du service.

La plupart du temps, un traitement anti-coagulant par piqûres d'héparine à faire par un(e) infirmier(ère) à domicile vous est prescrit ; ce traitement impose un contrôle de votre taux de plaquettes deux fois par semaines par une prise de sang dont les résultats seront adressés à votre médecin traitant.

Si l'aspect de votre cicatrice vous inquiète et/ou en cas de douleur, rougeur ou écoulement épais, il est préférable de consulter. Un écoulement transparent peu important peut se voir de manière normale dans les premiers jours.

Il est possible de sortir même si tous les points ne sont pas enlevés ; il faudra alors prendre rendez-vous lors de votre sortie avec la sage-femme de maternité.

Il est indispensable de ne pas commencer une nouvelle grossesse dans l'année qui suit votre accouchement afin de permettre une cicatrisation optimale de votre utérus.

## GYNECOLOGIE - OBSTETRIQUE

### 5) Conseils généraux du post partum

Votre col a été ouvert pendant le travail, il est donc plus sensible aux infections. Afin d'éviter toute stagnation à son niveau, il est préférable d'éviter pendant le premier mois les bains (en mer, en piscine ou en baignoire) et donc de prendre seulement des douches. Pour la même raison, il est souhaitable d'éviter les tampons hygiéniques.

Il faut éviter de porter des charges, même moyennement lourdes. Vous avez besoin d'un maximum d'aide pour les tâches ménagères et la cuisine (y compris pour s'occuper de vos autres enfants si vous en avez). Vous devez vous reposer le plus possible.

Les saignements peuvent se poursuivre jusqu'à 2 semaines après l'accouchement. Si ces saignements deviennent très malodorants, il vaut mieux consulter.

Si votre cicatrice d'épisiotomie reste douloureuse après votre sortie, il est préférable de consulter dans la journée en maternité.

Même si votre prise de poids a été importante, il ne faut pas faire de régime strict mais avoir une alimentation variée et équilibrée, en limitant les aliments très gras (fromages, charcuteries, sauces) et très sucrés (confiseries, glaces, pâtisseries, sodas, jus de fruit). Si vous allaitez, il faut continuer à ne pas consommer d'alcool. Le sport autre que la marche est déconseillé avant la visite post-natale : il faut rééduquer en premier votre périnée.

Les rapports sexuels peuvent être repris dès que vous en ressentez l'envie ; il n'existe pas – sauf si l'équipe vous le précise – de temps minimal à attendre. Cela ne ralentit pas la cicatrisation des épisiotomies ou des déchirures.

Si vous n'étiez pas immunisée par la toxoplasmose, un contrôle est à faire 3 semaines après l'accouchement.

Si vous êtes de rhésus négatif et votre bébé de rhésus positif, il faudra contrôler vos anticorps 4 mois au moins après l'accouchement.

### 6) En cas de pathologie particulière

En cas de maladie pré-existante ayant entraîné un suivi particulier de votre grossesse (exemples non exhaustifs : diabète, épilepsie, maladie thyroïdienne, maladie neurologique, embolie pulmonaire avec traitement anticoagulant au long cours...), il est souhaitable après l'accouchement de prendre rendez-vous en consultation avec le spécialiste qui vous suivait auparavant.

En cas de découverte d'une maladie pendant la grossesse (exemples : hypertension, diabète), le suivi spécialisé sera à adapter au cas par cas en accord avec votre gynécologue.

Nous restons à votre disposition pour toutes les questions supplémentaires que vous vous poseriez.

L'équipe de maternité