



## DES INFORMATIONS ET DES CONSEILS POUR VOUS ET VOTRE BEBE AFIN DE VOUS ACCOMPAGNER LORS DE VOTRE RETOUR A DOMICILE

### Votre retour

#### LES SAIGNEMENTS

Ils persistent environ pendant **3 semaines** après l'accouchement.

Le retour de couches (= premières règles) survient le plus souvent 6 à 8 semaines après la naissance.

Il est fréquent de ne pas avoir ses règles durant la période de l'allaitement, tout en sachant que celui-ci n'est pas un moyen de contraception.

#### LES VACCINATIONS

Afin de protéger la santé de votre nouveau-né, il est important que toutes les personnes en lien direct, rapproché et régulier avec un nouveau-né (mère, père, fratrie, grands-parents, garde d'enfant, etc ...) soient à jour de leur vaccin (**coqueluche et rougeole**).

En cas de vaccins non à jour ou de doute, rapprochez-vous rapidement de votre sage-femme ou de votre médecin généraliste.

#### LA PREVENTION THROMBOEMBOLIQUE

**Le port de chaussettes de contention** est conseillé pendant les 6 semaines qui suivent un accouchement par voie basse ou les 6 mois suivants une césarienne.

**Rien ne vous contre-indique à porter des charges lourdes, à prendre un bain ou à porter des protections intimes autres que des serviettes hygiéniques.**

**C'est également à vous de décider de la date de reprise du sport ou des rapports sexuels.**

#### LE SUIVI POST-NATAL

Une consultation postnatale est à programmer entre **6 et 8 semaines après l'accouchement**.

Elle sera effectuée auprès d'une sage-femme, d'un gynécologue-obstétricien, d'un gynécologue médical ou d'un médecin généraliste en cas de grossesse et d'accouchement normaux.

En cas de complications, cette consultation sera effectuée par un médecin gynécologue-obstétricien.

Cette visite, qui clôture le suivi de votre grossesse, est **remboursée à 100%** par l'assurance maladie.

#### CONTRACEPTION ET SEXUALITE

Vous devez avant tout vous sentir prête physiquement et psychologiquement.

Une ovulation est possible **dès la 3<sup>ème</sup> semaine** suivant votre accouchement ; c'est pourquoi il est recommandé de **débuter une contraception efficace au plus tard 21 jours** après la naissance de votre enfant.

Il est conseillé d'attendre un minimum de 6 mois après un accouchement par voie basse et 1 an après une césarienne pour débiter une nouvelle grossesse.

Un moyen de contraception peut vous être prescrit à la sortie de la maternité.

Seules une **contraception locale** (préservatif masculin ou stérilet au cuivre) ou une **contraception à base de progestérone seule** (pilule, implant contraceptif ou stérilet hormonal) vous seront proposées.

**L'allaitement maternel n'est pas un moyen de contraception.**

#### REEDUCATION DU PERINEE

Il est fréquent d'avoir une incontinence urinaire pendant la grossesse et dans les semaines qui suivent l'accouchement.

Généralement, elle se résout spontanément en moins de 3 mois.

En cas de persistance d'une incontinence urinaire au-delà, une rééducation périnéale du post-partum vous sera alors prescrite.

## MOTIFS DE CONSULTATIONS EN URGENCE

- Fièvre (> 38,5°C)
- Douleurs abdominales intenses
- Pertes abondantes et/ou malodorantes
- Seins douloureux, plus ou moins rouges
- Douleurs, chaleurs, rougeurs ou induration au niveau des cicatrices
- Douleur persistante dans un mollet

## OU CONSULTER ?

- Sage-femme libérale ou médecin généraliste habituels
- SOS médecin (3634 ou application smartphone, 24h/24)
- Maison médicale de garde (04.72.33.00.33, soirs et week-ends)
- Maison médicale de l'adulte, Ecully (04 72 19 34 28, du lundi au samedi de 9h à 19h)

## Le retour de votre bébé

### LE COUCHAGE ET L'ENVIRONNEMENT DE BEBE

Faites dormir votre bébé **sur le dos** pour prévenir le retournement.

Retirez du lit tout objet, jouet ou élément de literie susceptible de provoquer un étouffement accidentel.

L'utilisation d'une **turbulette fermée et adaptée** à l'âge de votre bébé est fortement recommandée.

Choisissez un **lit à barreaux** rapprochés et sans tour de lit. N'utilisez un lit parapluie qu'à titre occasionnel et sans rajouter de matelas.

Placez votre enfant dans un **lit séparé** mais situé **dans votre chambre jusqu'à ses 6 mois** et maintenez la température de la chambre **entre 18° et 20°C** (lors des périodes de chauffage).

Attendez toujours au moins 15 minutes après le biberon ou la tétée avant de coucher votre enfant.

**Évitez de fumer** en présence de votre bébé.

**Ne vous éloignez jamais de la table à langer et ne laissez jamais votre enfant seul dans le bain.**

### LE SUIVI MEDICAL DU BEBE

Nous vous recommandons de **faire peser votre bébé** une à deux fois lors de son premier mois de vie.

Une surveillance médicale est nécessaire **1 fois par mois jusqu'aux 6 mois de votre enfant**, puis à 9 mois et à 1 an (pédiatre, médecin généraliste habitué à la pédiatrie ou centre de PMI proche de chez vous)

Pour protéger efficacement les enfants et éviter la réapparition d'épidémies, **les vaccinations contre 11 maladies sont obligatoires depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2018.**

### LE SYNDROME DU BEBE SECOUE

Se produit **lorsqu'un adulte secoue violemment un enfant**. Le cerveau du bébé est mou et fragile. Les secousses sont donc dangereuses !

Si vous soupçonnez que votre bébé a été secoué, **consultez immédiatement aux urgences.**

Si vous ne réussissez pas à calmer votre bébé : déposez-le dans son berceau, quittez sa chambre, attendez de vous être calmé avant de le reprendre dans les bras et demandez l'aide d'une personne de confiance.



### LA PLAGIOCEPHALIE (APLATISSEMENT DU CRANE)

Afin de prévenir la plagiocéphalie, Il est important **de permettre la liberté de mouvement de la tête de votre enfant.**

Le cosy ou la poussette ne doivent être strictement utilisés que pour les transports.

Si votre bébé tourne toujours la tête du même côté, trouvez le moyen d'attirer son attention de l'autre côté (objet lumineux ou sonore).

Le portage et les variations de positions de bébé diminuent le risque de plagiocéphalie.

Ainsi, **posez-le sur un tapis d'éveil ferme et laissez-le libre de ses mouvements.**



L'utilisation d'un cale-tête n'apporte aucun intérêt.

## L'ALIMENTATION AU LAIT MATERNEL

Soyez à l'aise avec au moins une position d'allaitement.



Votre enfant tète en moyenne entre **8 et 12 fois par 24 heures**.

A la fin de chaque tétée, appliquez une goutte de lait sur votre mamelon : cela a un effet cicatrisant et protecteur.

A l'éveil, bébé commence à s'agiter, cherche son poing pour le lécher, a des mouvements de succion, ... C'est le moment pour lui proposer le sein !

L'allaitement se met en place progressivement au cours du 1<sup>er</sup> mois.

**Le lait se conserve 4 heures à température ambiante, 48 heures au réfrigérateur (4°C) et 4 mois au congélateur (-18°C).**

**Ne faites jamais réchauffer votre lait au micro-onde** (privilégiez le bain-marie ou le chauffe-biberon) et vérifiez sa température en en déposant sur votre avant-bras.

## LA FIEVRE

Prenez la température de votre enfant s'il vous semble chaud, s'il transpire ou que son comportement est inhabituel.

Il est conseillé d'utiliser un thermomètre électronique flexible par voie rectale ou axillaire pour mesurer la température corporelle de votre enfant.

**En cas de fièvre de plus de 38°C, découvrez votre bébé, faites le téter et contrôlez sa température une heure plus tard.**

**Si la fièvre persiste, faites appel à un médecin.**

**Ne faites pas d'automédication chez un nouveau-né.**

## L'ALIMENTATION AU LAIT ARTIFICIEL

Un bébé boit en **moyenne 6 à 8 biberons par 24 heures**, de manière irrégulière.

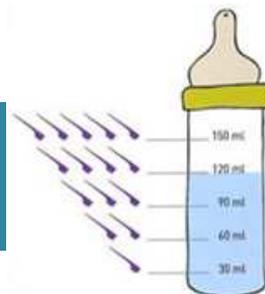
Observez-le et proposez-lui le biberon lorsqu'il manifeste des signes d'éveil avec un minimum d'environ 2h et un maximum de 5h entre les repas.

Les besoins alimentaires d'un bébé varient et vous les adapterez en fonction de son âge, de son poids et de son comportement.

**Une fois préparé, le biberon doit être bu dans l'heure.**

**S'il a été réchauffé, il doit être consommé dans la demi-heure.**

**Respectez toujours le dosage :  
une mesurette de poudre  
arasée pour 30 ml d'eau.**



Age du bébé	Quantité de lait	Biberons par jour
5 jours	60 à 90 mL	6 à 8
15 jours	90 à 120 mL	6 à 7
1 mois	120 à 150 mL	6 à 7
2 mois	150 à 180 mL	5 à 6
3 mois	180 à 210 mL	4 à 6

*Tableau donné à titre indicatif*

**Le carnet de santé du bébé vous est remis durant votre séjour à la maternité.**

**Il doit le suivre partout (week-ends, vacances, modes de garde, grands-parents, ...).**

**Vous y trouverez une multitude de conseils et de renseignements.**

## LE TRANSPORT EN VOITURE

**Le cosy** reste le moyen le plus sûr de faire voyager un bébé en voiture. Un **siège-auto** adapté à la taille et au poids du bébé peut également être utilisé.

Veillez à faire voyager votre enfant **dos à la route** jusqu'à ses 15 mois minimum (norme européenne i-Size), en veillant à bien régler et bien serrer le harnais.

Pour vérifier qu'il est suffisamment serré, **il est important que vous ne puissiez pas pincer la sangle du harnais.**



## MOTIFS DE CONSULTATIONS EN URGENCE

- Fièvre (>38°C)
- Comportement inhabituel : peu réactif, pleurs différents, refus de s'alimenter, teint gris ou pâle.
- Vomissements.
- Diarrhée, sang dans les selles ou selles blanches, décolorées ou grises.
- Constipation (absence de selles pendant plus de 48h)
- Difficultés pour respirer.

## OU S'ADRESSER ?

- Médecin généraliste ou pédiatre habituel
- Urgences pédiatriques de l'HFME, Bron (0825.0825.69, 24h/24)
- SOS médecins (3634 ou application smartphone, 24h/24)
- Maisons médicales de garde (04.72.33.00.33, soirées et week-ends)
- Hôpital Saint-Joseph Saint-Luc, Lyon 7<sup>e</sup> (04.72.33.00.33, soirées et week-ends)
- Médipôle, Villeurbanne (04.87.65.02.30, en semaine de 10h à 18h30)
- Maison médicale de l'enfant, Ecully (04.72.19.34.81, 7j/7 de 10h à 22h)
- Cabinet médical Aéroport Lyon St Exupery (Niveau 0, Batiment Arc., 24h/24)
- Urgences pédiatriques de l'Hôpital Pierre Oudot, Bourgoin-Jallieu (04.69.15.73.08, 24h/24))
- Urgences pédiatriques de l'Hôpital nord-ouest, Villefranche sur Saône (04.74.09.28.55, 24h/24)
- Urgences pédiatriques de l'Hôpital Lucien Husserl, Vienne (04.74.31.33.33, 24h/24)

## Contacts utiles

### HFME

- Suites de naissances : 04.27.85.51.79 ou 72
- Unité Kangourou : 04.27.85.51.75
- USAP : 04.27.85.51.22
- Unité de psychopathologie périnatale : 04.27.85.61.06 (répondeur)
- Urgences gynéco-obstétricales : 04.27.85.55.31
- Mme Maud-Catherine BARRAL, sage-femme consultante grossesse et addictions : 04.27.85.51.83
- Mme Corinne FOUASSIER, sage-femme conseillère en lactation : 04.27.85.77.98
- Assistantes sociales HFME : 04.72.12.94.56 ou 57

### URGENCES

- SAMU : 15
- Sapeurs-pompiers : 18
- Urgences sociales : 115
- Violences Femmes Info : 3919

### SITES INTERNET

- Annuaire sages-femmes libérales : <http://www.ordre-sages-femmes.fr/annuairestlib/>
- PMI du Grand Lyon : <http://www.grandlyon.com/services/protection-maternelle-et-infantile.html>
- PMI du Rhône : <http://www.rhone.fr/solidarites/pmi>
- PMI de l'Ain : <http://www.ain.fr/solutions/consulter-la-protection-maternelle-et-infantile-pmi/>
- PMI de l'Isère <http://www.isere.fr/sante#pmi>
- [www.chu-lyon.fr](http://www.chu-lyon.fr)
- [www.aurore-perinat.org](http://www.aurore-perinat.org)
- [www.choisirsacontraception.fr](http://www.choisirsacontraception.fr)
- [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)
- [www.stop-violences-femmes.gouv.fr](http://www.stop-violences-femmes.gouv.fr)
- [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)
- [www.securange.fr](http://www.securange.fr)