

Vous venez d'accoucher : félicitations et bienvenue au bébé! Mais que faire?



- ▶ **Après 2 à 3 heures** de surveillance au bloc d'accouchement, vous serez transférée à la maternité, salle 43 ou 45.

Rappel : 1 seule personne peut vous accompagner au bloc d'accouchement, les autres personnes viendront plus tard à la maternité.

- ▶ **Durée de l'hospitalisation**

- **4 jours** pour les accouchements par voie basse
- **5 jours** pour les accouchements par césarienne
(le jour de la naissance n'est pas compté)

- ▶ **Pendant l'hospitalisation**

- **Bain de bébé** : dans les 48 heures après l'accouchement
- **Examen par le pédiatre** :
 - Au bloc d'accouchement si césarienne, forceps, ventouse, altération du rythme cardiaque foetal;
 - Au premier jour de vie du bébé et le jour de sortie;
 - Plus si le pédiatre le juge nécessaire

- ***Vous serez vue 1 fois par jour*** par l'assistant de gynécologie. Il me préviendra en cas de problèmes afin de discuter de l'attitude à avoir. N'étant pas sur place, je passerai vous voir si le médecin de salle juge que cela est nécessaire, sinon, je vous reverrai avec plaisir 6 semaines après votre accouchement (prenez RDV en même temps que les RDV de votre grossesse).
- ***Vous avez la possibilité de prendre RDV avec une sage-femme 15 jours*** après l'accouchement si vous avez des soucis avec votre épisiotomie, votre cicatrice de césarienne ou tout autre soucis.
- ***Si vous avez malgré tout des questions***, n'hésitez pas à téléphoner au centre Gynome (04/2261296). Je donnerai suite à votre appel dès que je le pourrai.
- ***En cas d'épisiotomie***, vous aurez des soins 1 fois/jour durant votre séjour en maternité.
- ***En cas de césarienne***, vous quitterez la maternité alors que vous avez encore vos agraffes. Vous recevrez une pince pour les ôter. Téléphonez au cabinet pour venir les ***enlever entre le 8ème et le 10ème*** jour post-césarienne.

► **Lors de votre retour à la maison**

A FAIRE

- bains de siège 2x/jour à l'isobétadine gynéco pendant 10 jours en cas d'épisiotomie (un fond d'eau tiède dans une bassine avec de l'isobétadine)
- bien changer régulièrement les soussinets d'allaitement
- si vous avez mal aux seins, rougeurs et/ou température supérieure à 38°C, voir votre médecin traitant ou passer au cabinet (continuer l'allaitement sauf si le lait est nauséabond ou d'une couleur anormale).

A NE PAS FAIRE

- pas de bains mais de préférence des douches pendant 6 semaines
 - pas de rapports sexuels
 - pas de jogging, abdo, musculation....., uniquement un peu de marche et de natation
 - pas de solarium
- Si vous avez la moindre inquiétude, n'hésitez pas à venir interroger les sages-femmes du cabinet (Sandrine et Sylvie).

► **Et pour la contraception?**

- ***Si vous allaitez*** : dès votre retour à domicile, prendre la CERAZETTE, plaquette sur plaquette (**pas d'arrêt entre 2 plaquettes**)
- ***Si vous n'allaites pas*** : reprendre la pilule que vous preniez avant la grossesse dès que votre bébé a 3 semaines de vie, en suivant le schéma ci-dessous :

1 plaquette -- arrêt 1 semaine -- 1 plaquette

Les premières règles artificielles viendront lors de votre semaine d'arrêt.

► **Quand le pédiatre doit-il voir votre bébé?**

- si vous allaitez, lorsque votre bébé a 2 semaines de vie
- s'il s'agit d'un allaitement artificiel, lorsque votre bébé a 3 semaines de vie

Vous savez tout ou presque!

S'il vous reste des questions, n'hésitez pas à prendre contact au 04/226 12 96

Câlinez, chouchoutez, reposez-vous et surtout, bon travail!

Dr S. ELOY