

H.C.U.V. Arrixaca



SOINS À LA SORTIE APRÈS L'ACCOUCHEMENT

ÁREA 1 MURCIA-OESTE

HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO

VIRGEN DE LA ARRIXACA



Ce document a pour but de fournir l'information et les conseils utiles à votre bien-être ainsi que celui de votre nouveau-né lorsque vous sortez de l'Arrixaca après l'accouchement. N'hésitez pas à demander à votre sage-femme ou votre médecin en cas de doute ou si vous souhaitez un renseignement après avoir lu ce document.

Retrouvez ce document ainsi que d'autres informations sur l'accouchement à l'Arrixaca sur le site www.murciasalud.es/partonormal



UNIÓN EUROPEA
FONDO DE ASILO,
MIGRACIÓN E
INTEGRACIÓN

Por una Europa plural



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA GENERAL
DE INMIGRACIÓN Y
EMIGRACIÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE
MIGRACIONES



QUE VAIS-JE RESENTIR ?

Votre corps va éprouver des changements au cours des six prochaines semaines pour le retour à la normale après la grossesse. C'est ce qu'on appelle « la quarantaine » ou « les suites de couches ».

- La taille de l'utérus diminue alors vous expulsez les lochies. Il s'agit d'un flux abondant de couleur rougeâtre au début, qui devient rose puis blanc brunâtre et qui s'écoule pendant plusieurs semaines.
- Vous aurez peut-être aussi des tranchées : il s'agit de maux de ventre, comme des crampes, qui durent plusieurs jours. Elles sont plus douloureuses si vous avez plus d'un enfant.
- Certaines mères peuvent ressentir une gêne dans les jambes et le dos. Les exercices adaptés et les massages calment ces douleurs.
- Les règles reviennent environ 40 jours après l'accouchement. Elles peuvent revenir plus tard lorsque vous sevrerez votre bébé.
- Vous pouvez éprouver différentes émotions après l'accouchement : le soulagement, l'irritabilité, la tristesse, la joie, les pleurs ou la culpabilité. Ne vous inquiétez pas si vous vous sentez stressée. Nous passons toutes par un moment de stress après avoir accouché. Vous allez maintenant comprendre à quel point votre bébé dépend de vous. N'hésitez pas à en parler avec votre compagnon ou la sage-femme.



QUE PUIS-JE FAIRE ?

- Surtout ne fumez pas et ne buvez pas d'alcool. Ces drogues sont mauvaises pour vous et votre enfant. Ne prenez pas non plus de médicament sans l'avis de votre médecin.
- Suivez un régime varié et équilibré, riche en fer (légumes secs, viande, poisson, fruits et légumes) et en calcium (lait, yogourts et fromage frais).
- Il convient de boire beaucoup de liquide et de consommer suffisamment de fruits et de légumes pour éviter d'être constipée. Ne prenez pas de laxatifs par voie orale si vous allaitez.
- Douchez-vous tous les jours et lavez-vous les cheveux si vous le souhaitez, mais évitez de prendre un bain si vous saignez encore.
- Utilisez des serviettes hygiéniques en coton.
- Évitez tout effort et exercice physique intense au départ. Puis (selon votre forme), augmentez peu à peu l'activité physique jusqu'à une activité habituelle.
- Promenez-vous tous les jours. Vous vous sentirez mieux et serez moins constipée.
- Vous devez absolument dormir et vous reposer. Votre compagnon ou d'autres personnes doivent vous aider. Profitez pour dormir ou vous reposer lorsque votre bébé dort.
- Tranchées : il s'agit de maux de ventre, comme des crampes, qui durent plusieurs jours. Elles sont plus douloureuses si vous avez plus d'un enfant.
- Certaines mères peuvent ressentir une gêne dans les jambes et le dos. Les exercices adaptés et les massages calment ces douleurs.
- Les règles reviennent environ 40 jours après l'accouchement. Elles peuvent revenir plus tard lorsque vous sevrerez votre bébé.
- Vous pouvez éprouver différentes émotions après l'accouchement : le soulagement, l'irritabilité, la tristesse, la joie, les pleurs ou la culpabilité. Ne vous inquiétez pas si vous vous sentez stressée. Nous passons toutes par un moment de stress après avoir accouché. Vous allez maintenant comprendre à quel point votre bébé dépend de vous. N'hésitez pas à en parler avec votre compagnon ou la sage-femme.

Et la cicatrice ?

Vous avez peut-être eu une incision au périnée pendant l'accouchement, appelée épisiotomie, pour faciliter la naissance de votre bébé. Dans ce cas, la cicatrice doit toujours être propre et sèche. Il convient de bien la sécher après la douche. Ne frottez jamais la serviette, appuyez doucement sur la cicatrice pour sécher.

La zone peut tirer, piquer ou être douloureuse. Consultez votre sage-femme en cas de mauvaise odeur, de forte douleur ou si du pus apparaît.

Voici d'autres soins pour la cicatrice :

- Changez régulièrement la serviette hygiénique.
- Nettoyez la zone après avoir déféqué et toujours de l'avant vers l'arrière.
- Utilisez des vêtements confortables et amples. Utilisez des sous-vêtements en coton.
- N'utilisez pas de désinfectants. Ils empêchent une bonne cicatrisation.
- Il n'est pas nécessaire de retirer les points. Ils tombent seuls vers le dixième jour. Consultez votre sage-femme s'ils ne sont pas encore tombés au bout de 15 jours et/ou si vous sentez qu'ils tirent beaucoup.

Et les relations sexuelles ?

Il n'existe pas de moment défini pour reprendre les relations sexuelles. Il est conseillé d'attendre la fin de la quarantaine, mais cela dépend de chaque couple. Vous devez être bien guérie si vous avez eu une épisiotomie. Vous pouvez ressentir une gêne et une sécheresse vaginale les premières fois. Une crème lubrifiante favorisera une relation satisfaisante.

Vous pouvez tomber enceinte même si vos règles ne sont pas revenues et que vous allaitez. Il est totalement faux qu'une femme allaitant ne peut pas tomber enceinte. Pour votre santé et celle de votre prochain bébé, il est conseillé d'attendre au moins 18 mois entre chaque grossesse.

L'ALIMENTATION DE VOTRE BÉBÉ

Vos seins se sont préparés à produire du lait. Le colostrum apparaît au début, il s'agit d'un liquide jaunâtre clair (pas toujours visible), qui reste jusqu'à la montée de lait, entre le troisième et le cinquième jour après l'accouchement.

Le lait maternel est de loin le meilleur aliment que vous pouvez offrir à votre bébé. Il augmente ses défenses et renforce le lien affectif entre la mère et son enfant. Votre bébé n'aura besoin de rien d'autre pendant les six premiers mois de vie. Vous devrez ensuite compléter avec d'autres aliments au moins jusqu'à deux ans.

L'allaitement se fait à la demande, dès que l'enfant demande, sans calculer la durée. Offrez le deuxième sein si le premier est vide (ou si votre enfant le lâche) et s'il en veut. Il se peut que votre bébé ne demande pas le sein dans les premiers jours. Si c'est le cas, offrez-lui le sein au minimum toutes les 4 heures dans la journée. Sachez que :

- Il n'est pas nécessaire de se laver les seins avant ou après chaque tétée, mais juste de les sécher.
- Installez-vous et votre bébé confortablement. Le nez du bébé doit être à la hauteur du téton.
- Les tétons doivent être secs et hydratés, appliquez un peu de lait et laissez sécher. Changez régulièrement les protecteurs pour qu'ils ne soient pas humides.
- L'apparition de crevasses sur les tétons et/ou de douleur pendant la succion peuvent être dus à une mauvaise position du nouveau-né pendant la tétée. Veuillez consulter votre sage-femme dans ce cas.

L'allaitement maternel est également bénéfique pour la mère. Il diminue le saignement après l'accouchement et favorise la récupération. Il accélère aussi la perte de poids. Il existe des groupes de soutien à l'allaitement qui pourront vous être très utiles.

Soins du cordon ombilical.

Il tombe au cours des deux premières semaines. Il sèche plus vite s'il est exposé à l'air. Il est important que le cordon ombilical soit propre et sec.

Utilisez de l'alcool à 70 % pour le soigner. Appliquez quelques gouttes directement depuis le récipient sur la zone d'union peau-gélatine. Vous devez le faire deux fois par jour et chaque fois que c'est nécessaire.

Continuez de soigner le nombril jusqu'à 3 ou 4 jours après la chute du cordon.

OÙ DOIS-JE ME RENDRE POUR DES CONSULTATIONS ?

Si l'un des symptômes suivants apparaît, vous DEVEZ vous présenter à la **Porte des Urgences de la Maternité de l'ARRIXACA** :

- Fièvre de plus de 38,5 °C.
- Lochies malodorantes ou plus abondantes.
- Apparition de forts maux de ventre ou de dos (lombaires).
- Sensation de brûlure lorsque vous urinez ou si vous urinez peu et très souvent.
- Seins douloureux et rougis.
- Jambe très douloureuse ou enflée.

Vous devez prendre rendez-vous dans votre **Cabinet médical** même si vous ne sentez rien d'anormal :

- Pour une révision de la sage-femme entre le cinquième et le septième jour après l'accouchement.
- Pour une révision du bébé chez le pédiatre avant le premier mois de vie, il s'agit de la consultation appelée de l'enfant sain.