CONSEILS DE SORTIE

DEROULEMENT DE LA SORTIE :

* Les conseils de sortie concernant la maman et le bébé sont donnés la veille au soir de la sortie par la sage-femme des suites de couches.
* La sage-femme des suites de couches de la nuit examine la patiente avant sa fin de garde.
* Le matin de la sortie le bébé est examiné par le pédiatre qui donnera son accord pour la sortie et rédigera les ordonnances de sortie du bébé, qui seront donnés à la mère avec le carnet de santé.
* Lors de la visite du gynécologue avec la sage-femme, il donne son accord pour la sortie de la patiente et lui rédige ses ordonnances.

LES RENDEZ-VOUS A PRENDRE APRES LA SORTIE :

* Possibilité de voir une sage-femme libérale dans les 12 jours suivant l’accouchement (2 consultations à domicile remboursées à 100%).
* Consultation du post-partum 6 semaines après l’accouchement, à faire avec une sage-femme (si accouchement eutocique) ou un gynécologue :

 - revoir si la contraception mise en place lors la sortie convient à la patiente.

 - ordonnance pour la rééducation du périnée.

 - examen clinique.

* Consultation avec le pédiatre à 1 mois de vie de l’enfant.
* Programmer les rendez-vous avec la sage-femme libérale pour la rééducation du périnée à débuter 6 semaines après l’accouchement.

LES CONSEILS DE SORTIE POUR LA MAMAN :

* La contraception :
* Allaitement maternel :
* Pilules progestatives pures
* Préservatifs
* Spermicides
* Implant contraceptif
* Allaitement artificiel :
* Pilule prise par la patiente avant sa grossesse
* Implant contraceptif
* Préservatifs
* Spermicides
* Patch contraceptif
* 3 mois après l’accouchement un stérilet peut-être posé quel que soit le mode d’allaitement.
* L’hygiène : - continuer la toilette intime avec un savon prévu à cet effet, à mains

 nues.

 - en cas de césarienne pas de soins particuliers pour la cicatrice.

 - pas de bain, ni de piscine, ni de baignade pendant 1 mois et demi.

* L’activité : - éviter le port de charges lourdes.

- pas d’activité sportive tant que la rééducation du périnée n’est pas terminée.

 - repos fréquent et s’allonger régulièrement pour permettre la remise en place de l’utérus.

* Anticiper le sevrage 15 jours avant que la maman reprenne le travail.
* Reprise des rapports sexuels : elle a lieu lorsque le couple se sent prêt, il n’y a pas de règle.

LES CONSEILS DE SORTIE POUR LE BEBE :

* Les tétées :
* Allaitement maternel : continuer une tétée par sein, à la demande. Sachant que pour qu’un bébé tète bien il ne faut pas attendre que celui-ci pleure, mais lui présenter le sein dès qu’il cherche sans pour autant trop rapprocher les tétées. Une fois la montée de lait stabilisée, le lait sera fabriqué en même temps que le bébé tète. Des seins moins tendus ne signifient pas pour autant un tarissement de la lactation. En cas de doute ne pas hésiter à demander conseil à une sage-femme. Il est alors recommandé d’avoir une boîte de lait artificiel à la maison en cas d’une baisse avérée et ponctuelle de lait. Le lait peut être tiré ponctuellement pour qu’une tierce personne puisse faire téter le nourrisson.
* Allaitement artificiel : jusqu’à une semaine de vie il faut augmenter de 10g par tétée.

Puis l’augmentation est de 10g par semaine. Il faut faire des biberons par tranche de 30cc d’eau (compatible pour les nourrissons).

* Allaitement maternel et cigarette : il n’est pas recommandé de fumer et d’allaiter, mais si tel est le cas il faut fumer juste après une tétée pour que la nicotine s’évacue au maximum avant la prochaine tétée, et ne pas dépasser 5 cigarettes par jour si possible.
* Les parents doivent fumer à l’extérieur de la maison.
* Le sommeil de bébé : - sur le dos

 - pas de couette, ni de couverture, ni de peluches, ni d’oreiller dans le lit, seulement la gigoteuse

 - la chambre doit être aérer quotidiennement

 - INTERDICTION de fumer dans la pièce où se trouve l’enfant, ni dans l’ensemble de la maison.

 - la température de sa chambre doit avoisiner les 19/20°C.

* L’éveil de bébé : lorsque celui-ci est éveillé, ne pas hésiter à le mettre sur le ventre afin qu’il se muscle la nuque, mais TOUJOURS avec surveillance d’un adulte.
* Les sorties de bébé : ne pas aller déambuler dans les magasins avant les 1 mois et demi de l’enfant. Profiter plutôt de la nature en-dehors des heures chaudes, trop froides ou ventées.
* Les consultations avec le pédiatre : - obligatoires : 1°, 9°et 24° mois.

 - conseillées : tous les mois.

* Il ne faut pas oublier que câliner son enfant est chose naturelle et essentielle pour son bien-être et pour la relation qui vous unit. N’hésitez pas à pratiquer le peau à peau, tant pour la maman que pour le papa en faisant attention de le mettre légèrement sur le côté.
* N’oubliez pas qu’il n’y a pas de meilleurs parents que vous pour votre enfant.