



CONSEILS DE SORTIE

Félicitations pour la naissance de ton bébé ♥

Ton corps a vécu de grands changements. Voici les informations essentielles pour un retour à domicile en toute sérénité.

1 🚨 Les urgences : quand consulter immédiatement ?

► Rends-toi aux urgences si tu présentes :

- Des saignements très abondants (2 protections hygiéniques imbibées en 30 minutes)
- Une fièvre supérieure à 38,5°C avec douleurs abdominales et/ou pertes vaginales malodorantes
- Une ouverture (désunion) de la cicatrice de césarienne ou des points du périnée
- Un écoulement de sang ou de lymphe au niveau de la cicatrice de césarienne
- Une douleur intense et persistante dans un mollet
- Un abcès mammaire (sein très douloureux avec fièvre élevée)

► Consulte un médecin ou une sage-femme si tu as :

- Une mastite (zone du sein rouge, chaude, douloureuse + fièvre > 38°C)
- Des brûlures à la miction (suspicion d'infection urinaire)

2 💧 Les lochies (saignements du post-partum)

Les saignements diminuent progressivement après l'accouchement.
Ils peuvent devenir plus foncés, marron ou glaireux.

- Durée habituelle : **1 à 3 semaines**
- Un petit épisode plus abondant peut survenir transitoirement (souvent après un effort)

📅 Le retour de couche

- Peut apparaître dès **1 mois après l'accouchement**
- ⚠️ L'ovulation a lieu **avant** le retour de couche → une grossesse est possible avant les premières règles
- ➡️ Une contraception doit être envisagée rapidement.

En cas d'allaitement ou de contraception hormonale, les règles peuvent être retardées ou irrégulières.

3 ✂️ La cicatrisation (périnée ou césarienne)

◇ Points résorbables

Ils tombent spontanément en environ 10 jours.

◇ Agrafes de césarienne

Retrait dans la semaine suivant l'accouchement par une sage-femme ou infirmière.

🧴 Soins quotidiens



CONSEILS DE SORTIE

Soins quotidiens

- Toilette quotidienne avec savon doux
- Bien sécher la cicatrice pour éviter la macération
- Laisser à l'air dès que possible

 En cas de rougeur étendue, de chaleur, d'écoulement, de fièvre et /ou de douleur : consulter

4 Protection du périnée et des abdominaux

Après la grossesse, ces muscles sont fragilisés.

À éviter :

- Porter des charges lourdes (pas plus lourd que ton bébé)
- Les sauts
- Les efforts intenses

Recommandé :

- Marche douce
- Étirements légers
- Activité progressive

 Pas de piscine ni de bain de mer pendant 1 mois (risque infectieux).

 Reprise du sport après rééducation du périnée.

5 L'engorgement et l'allaitement

Un engorgement peut apparaître lors de la montée de lait.

Signes :

- Zone tendue, rouge, chaude
- Douleur
- Sensation de tension mammaire

 Sans drainage, cela peut évoluer vers une mastite (fièvre + douleur intense).

Pour soulager :

- Appliquer du chaud avant la tétée (douche chaude)
- Mettre bébé au sein régulièrement (orienter son nez vers la zone douloureuse)
- Masser doucement pendant la tétée
- Appliquer du froid après la tétée pour diminuer l'inflammation



CONSEILS DE SORTIE

☞ En cas de fièvre ou douleurs importantes : consulter.

6 ❤️ Le moral : baby-blues ou dépression du post-partum

☁ Le baby-blues (fréquent et normal) entre J3 et J10

- Pleurs sans raison
- Irritabilité
- Fatigue intense
- Doutes

Il dure quelques jours et est lié aux bouleversements hormonaux et à la fatigue.

☞ Repos, soutien, parole et bienveillance sont essentiels.

⚠ Dépression du post-partum si > 15 jours

Si les symptômes persistent ou s'aggravent :

- Tristesse profonde
- Perte d'envie
- Troubles du sommeil ou de l'appétit
- Sentiment d'incapacité durable

☞ Une prise en charge médicale est nécessaire.

Il n'y a **aucune honte** : c'est une maladie qui se soigne.

7 ❤️ La sexualité après l'accouchement

La reprise se fait :

- Quand tu en ressens l'envie
- Quand tu te sens prête

Le périnée peut rester sensible quelque temps.

💧 Une sécheresse vaginale est fréquente (liée aux hormones et à l'allaitement).

→ Utiliser un lubrifiant à base d'eau ou d'huile.

💬 La communication dans le couple est essentielle.



En résumé

Repos, écoute de ton corps, bienveillance et soutien sont les clés de ce post-partum. N'hésite jamais à demander de l'aide.

Tu n'es pas seule ❤️