

MAMAN, APRÈS LA NAISSANCE



LES SAIGNEMENTS

Ils peuvent persister de 8 jours à 3 semaines. Le retour de couches (réapparition des règles) a lieu 6 à 8 semaines après la naissance (l'allaitement maternel ou la contraception par pilule peuvent modifier ce délai)

Si saignements anormaux (importants ou avec des caillots) surtout si ils sont associés à de la fièvre ou des douleurs abdominales, consultez votre sage-femme (SF) ou votre médecin.



SEXUALITÉ ET CONTRACEPTION

La reprise de la sexualité peut se faire dès que le couple le désire.

Attention !!! Il existe un risque d'ovulation avant le retour de couches.

Plusieurs contraceptions sont possibles après un accouchement ou une césarienne (pilule, stérilet, implant, préservatifs...)

N'hésitez pas à en parler avec votre SF ou médecin.



SPORT ET BAIN



Pas de bain (piscine/mer/baignoire) pendant 1 mois après l'accouchement.

La reprise du sport est possible après la rééducation du périnée.



LA FATIGUE

Elle est normale.

Les bouleversements hormonaux font qu'il existe un risque de baby-blues (angoisses, pleurs inexplicables, et sentiment d'incompétence...). Il dure quelques jours et s'estompe rapidement.

Si cet état perdure longtemps, qu'il est associé à une perte d'appétit, des insomnies, n'hésitez pas à en parler avec votre SF ou médecin, une dépression pourrait s'installer...



LE SUIVI POST-NATAL

- Visite à domicile par la SF dans les jours qui suivent le retour à la maison.
- Entretien post-natal précoce, avec la SF entre 4 et 8 semaines après la naissance.
- Visite post-natale 6 à 8 semaines après la naissance avec la SF ou le gynécologue.
- Rééducation du périnée après la visite post-natale