

## Les choses à faire administrativement après la sortie de la maternité

- Prendre rendez-vous avec une sage-femme pour une visite à domicile (si celui-ci n'a pas déjà été donné à l'hôpital)



De retour à la maison, n'hésitez pas à informer votre sage-femme libérale si vous en aviez une, de votre accouchement. Dans le cadre du dispositif du PRADO (*Programme d'Accompagnement du Retour à Domicile*) qui vous permet de sortir plus tôt de la maternité, c'est elle qui passera à la maison dans les jours qui suivent pour vous examiner, vous et votre enfant. Si vous n'en n'aviez pas, pas d'inquiétudes ! Une sage-femme libérale proche de chez vous vous contactera afin de réaliser la visite. Ce rendez-vous est remboursé à 100 % par la sécurité sociale. Vous pouvez lui poser toutes les questions laissées en suspens, alors pensez bien à les noter !

- Prendre rendez-vous avec le gynécologue ou votre sage-femme libérale pour la visite post-natale



Il faudra que vous preniez RDV pour la visite post-natale **6 semaines** après l'accouchement, soit avec un gynécologue ou sage-femme de l'hôpital, soit avec la sage-femme libérale qui vous a suivie au cours de la grossesse. Au cours de cet examen, le médecin ou la sage-femme vérifie que tout ce soit remis en place. Le professionnel réalise un toucher vaginal afin d'évaluer le périnée. C'est lui qui estime s'il y a besoin ou non de séances de rééducation périnéale.

- Pourquoi et avec qui faire la rééducation périnéale ?

Le périnée est très important pour votre vie de femme. Il soutient les différents organes du corps et est utilisé quotidiennement dans notre vie de tous les jours. Au cours de la grossesse, avec l'imprégnation hormonale et à l'accouchement, il a tendance à se fragiliser particulièrement. Afin d'éviter la descente des organes, les fuites urinaires, etc. il est important d'aller le rééduquer. Pour cela, vous pouvez prendre RDV avec une **sage-femme ou un kinésithérapeute**. Cette rééducation, prise en charge à 100% par la sécurité sociale est à commencer après la visite post-natale.

- Prendre rendez-vous chez le pédiatre (ou médecin généraliste)



Pensez à prendre rendez-vous avec un pédiatre (ou médecin généraliste) dans les 8 jours qui suivent la naissance de bébé.

## Quelques conseils

- Évitez les **bains, les tampons hygiéniques, piscine** pendant un mois (risque d'infection car le col est ouvert).
- Pas de **sport ou de ports de charges lourdes** avant d'avoir fait la rééducation du périnée et d'avoir l'accord de la sage-femme ou du kinésithérapeute.
- La reprise des **rapports sexuels**, c'est quand vous vous sentez prête ! Cependant, n'oubliez pas de remettre un moyen de contraception en place (pilule, préservatif, etc.) car le retour de couche peut être parfois imprévisible (particulièrement lors de l'allaitement maternel).
- Si vous n'êtes pas immunisées contre la **toxoplasmose**, une dernière prise de sang sera à réaliser un mois après l'accouchement. Mais, vous pouvez déjà manger à nouveau comme vous le souhaitez (viande, fromage, etc.)
- Si vous avez eu des **points**, ils tombent en général 10-15 jours après l'accouchement. Pour une bonne cicatrisation, pensez à bien sécher et laver avec un gel d'hygiène intime.
- Pensez à vous renseigner dès à présent pour les **nounous ou crèche**, car le temps d'attente est souvent important.
- **Dormez** lorsque vous le pouvez (au rythme de bébé) et n'hésitez pas à passer la main lors des moments de « craquage ». C'est normal !