

Livret de sortie

Maternité  
Responsable de Département :  
Pr Pierre BOULOT

# Vous sortez de la maternité



**CHU de Montpellier**  
Hôpital Arnaud de Villeneuve  
Pôle Femme, Mère, Enfant  
371 avenue du Doyen G. Giraud  
34295 Montpellier cedex 5  
[www.chu-montpellier.fr](http://www.chu-montpellier.fr)

## Les conseils de sortie

- Les **points sur le périnée** (fils résorbables) tomberont seuls en 10 à 15 jours.  
En cas de césarienne, la cicatrice ne nécessite pas de soins particuliers.

**Conseils d'hygiène :** savonner, rincer à l'eau et bien sécher par tamponnement.

- Les **bains** en piscine et à la mer sont déconseillés dans les 3 semaines qui suivent un accouchement tant que le col utérin n'est pas encore complètement fermé, et que les saignements persistent.
- Les **tampons périodiques** sont déconseillés pendant 3 semaines, afin d'éviter une infection.
- Le **retour de couches**, premières « règles après l'accouchement » survient vers 6 à 8 semaines mais peut être retardé, si vous allaitez votre bébé.
- La **reprise des rapports** est possible après cicatrisation du périnée, mais aussi quand vous et votre conjoint vous sentez prêts.
- Pensez à la **contraception**, une ovulation peut survenir avant le retour de couches. Parlez-en avec votre sage-femme ou votre médecin pour trouver quelle méthode vous convient le mieux.
- Des **séances de rééducation périnéale** peuvent être prescrites à la visite post natale si besoin.

**Éviter :** le port de charges lourdes et la station debout prolongée.

- Après l'accouchement, une activité physique légère (marche) sans pression abdominale est préconisée.
- Le transit est ralenti après un accouchement. Pensez à consommer des aliments riches en fibres, céréales complètes et à vous hydrater.

### Quand consulter ?

- Vous avez de la fièvre ( $>38^{\circ}\text{C}$ ).
- Vos seins sont rouges, tendus et sont douloureux.
- Vous constatez des changements au niveau de la cicatrice (périnéale ou de césarienne) : elle devient très douloureuse, très rouge voire avec un écoulement.
- Vos pertes vaginales sont malodorantes ou vous saignez beaucoup (plusieurs maxi-serviettes hygiéniques en 2 heures).
- Vous avez mal lorsque vous urinez, sensation de brûlure ou difficulté à uriner.
- Vous avez des douleurs persistantes lors des rapports sexuels ou des douleurs limitant les activités quotidiennes.
- Vos jambes sont gonflées, rouges voire douloureuses.
- Vous vous sentez triste, irritable, ou avec un sentiment de culpabilité.

## Qui consulter ?

- Votre sage-femme libérale, votre médecin traitant ou votre médecin gynécologue.

### En cas d'urgence :

Consulter les urgences gynécologiques : **04 67 33 64 21**

## Mes rendez-vous :

- Mon 1<sup>er</sup> rendez-vous de suivi dans la semaine après la sortie (si possible dans les **48h**) :

Le / / à h

Nom du professionnel : \_\_\_\_\_

- Ma consultation post-natale **entre 6 et 8 semaines** après mon accouchement :

Le / / à h

Nom du professionnel : \_\_\_\_\_

