



*Sortie de maternité*

**préparez**

*votre retour à la maison*

**HAS**

HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

# Sommaire

1	Préparez votre retour à la maison avant l'accouchement	3
2	Qui solliciter pour assurer mon suivi et celui de mon bébé ?	3
3	Combien de jours vais-je rester à la maternité après mon accouchement ?	4
4	En quoi consiste ce suivi ?	6
5	Informations utiles pour vous	7
6	Informations utiles concernant votre bébé	8
7	Quelques questions à se poser	10
8	Formulaire à compléter et à détacher « Mes rendez-vous »	11

Ce document d'information a pour objectif de vous aider à anticiper votre sortie de maternité en préparant votre retour au domicile. Il est remis au cours du 3<sup>e</sup> trimestre de grossesse (si cela n'a pas été le cas, il peut éventuellement être remis lors du séjour en maternité).

Il vous informe sur les possibilités d'organisation de suivi pour vous et votre bébé, à votre domicile, en ville ou en PMI.

Il devrait vous permettre de mieux échanger avec les professionnels de santé et vous aider à choisir les modalités de votre sortie de maternité, au travers des différentes questions proposées à l'issue de la lecture de ce document.



La Haute Autorité de Santé (HAS) est une autorité publique indépendante à caractère scientifique chargée d'améliorer la qualité et la sécurité des soins.

La HAS remercie les patients et les professionnels de santé qui ont contribué à la réalisation de ce document :

**Groupe de rédaction :** Anne Battut (sage-femme libérale), Laurence Binet (sage-femme de PMI), Claire Boithias (pédiatre), Anne Evrard et Madeleine Akrich (Bien Naître/CIANE), Karine Petitprez (chef de projet HAS).

**Groupe test (avec nos remerciements) :** 27 femmes volontaires.

**Relecture :** Agnès Cudennec et Joëlle André-Vert (chef de projet HAS).

**Conception maquette :** Valérie Combe – **Illustrations :** Thinkstock.

©Haute Autorité de Santé – Mars 2014

## Préparez

### votre retour à la maison avant l'accouchement



Si vous et votre bébé êtes en bonne santé, votre séjour à la maternité sera relativement court. Il vous faut donc anticiper votre sortie de maternité.

**Choisissez avant votre accouchement la sage-femme ou le médecin qui assurera votre suivi et celui de votre bébé à votre retour et prenez contact avec elle/lui dès maintenant pour anticiper votre retour.** Votre gynécologue, votre sage-femme ou les professionnels de la maternité peuvent vous conseiller.

**Posez-leur des questions** concernant les rendez-vous à prévoir, les avantages et les inconvénients d'un séjour standard, d'une sortie précoce, etc.

**Il sera plus facile** pour vous ou votre maternité d'obtenir un rendez-vous avec eux rapidement après la naissance.

## Qui solliciter

### pour assurer mon suivi et celui de mon bébé ?



La sage-femme ou le médecin qui m'ont suivie pendant ma grossesse peuvent assurer mon suivi et celui de mon bébé.

#### ►► Ou bien

Je peux aussi obtenir les coordonnées de sages-femmes ou médecins travaillant **près de chez moi** auprès :

- ☞ du professionnel qui a suivi ma grossesse,
- ☞ de mon médecin traitant,
- ☞ d'un pédiatre,
- ☞ de la maternité,
- ☞ du centre de Protection Maternelle et Infantile (PMI).

#### ►► Ou bien

**Ma caisse d'Assurance Maladie** peut me proposer une liste de sages-femmes et planifier la 1<sup>re</sup> visite à domicile lors de mon séjour à la maternité, dans le cadre d'un « programme de retour à domicile » nommé « PRADO » (instauré dans certains établissements).

# Combien de jours

## vais-je rester à la maternité après mon accouchement ?

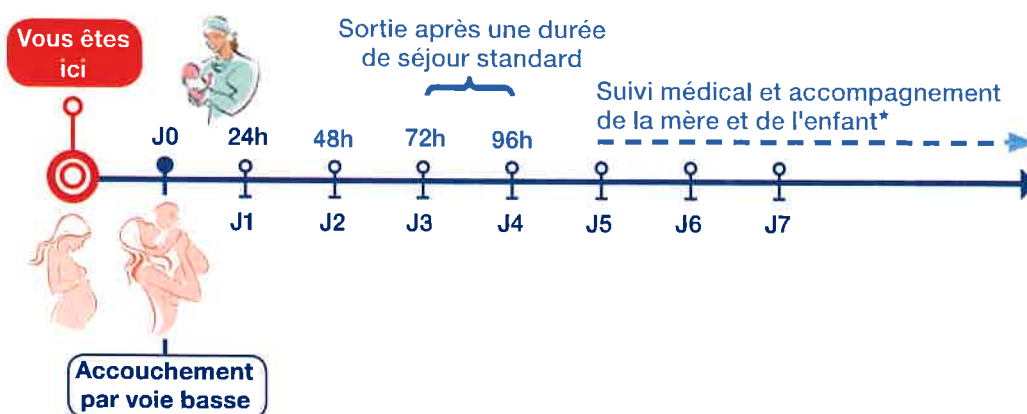
### Sortie après un séjour « standard » en cas d'accouchement par voie basse

▶▶ Si vos suites de couches se sont déroulées **normalement et que votre bébé est en bonne santé**, vous resterez à la maternité entre **72 et 96 heures (3 à 4 jours)** après la naissance.

▶▶ Après votre sortie de maternité, une sage-femme ou un médecin assure votre suivi médical et celui de votre bébé, selon les modalités suivantes\* :

☞ **la 1<sup>re</sup> visite est à effectuer si possible dans la semaine qui suit la sortie** (ou au mieux dans les 48 heures après votre sortie).

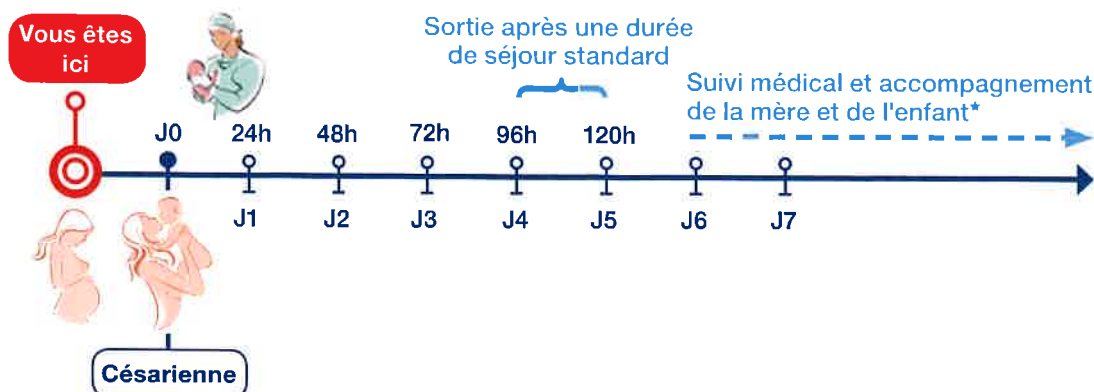
☞ **la 2<sup>e</sup> visite est planifiée selon l'appréciation du professionnel en charge du suivi**. Des visites supplémentaires peuvent être réalisées en fonction des éléments médicaux à surveiller et/ou vos besoins.



### Sortie après un séjour « standard » en cas de césarienne

▶▶ Si vos suites de couches se sont déroulées **normalement et que votre bébé est en bonne santé**, vous resterez à la maternité entre **96 et 120 heures (4 à 5 jours)** après la naissance.

▶▶ Après votre sortie de maternité, une sage-femme ou un médecin assure votre suivi médical et celui de votre bébé selon les mêmes modalités décrites ci-dessus\*.



## Sortie « précoce » en cas d'accouchement par voie basse

▶▶ Vous pouvez avoir **envie de sortir plus tôt de la maternité** : c'est possible si votre santé et celle de votre bébé le permettent et si l'organisation du suivi médical a été anticipée. Vous pourrez alors sortir **au cours des 72 premières heures (au cours des 3 premiers jours) suivant la naissance.**

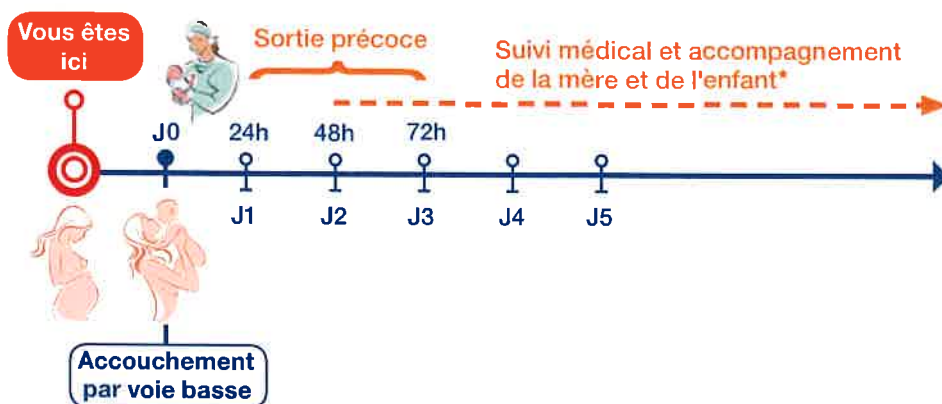
▶▶ Au cours du séjour en maternité **les professionnels de la maternité échangent avec vous pour savoir si vous confirmez ce souhait** (on ne peut pas vous imposer une sortie précoce et vous pouvez changer d'avis après l'accouchement) et s'assurent de l'absence de complications avant tout retour à domicile. Votre suivi médical et celui de votre bébé ont été **planifiés avant votre sortie selon les modalités suivantes\*** :

☞ la 1<sup>re</sup> visite doit être effectuée **dans les 24 heures après la sortie.**

▶▶ **À savoir** : si vous ne pouvez pas être suivie dès votre sortie, votre projet de sortie précoce doit être repoussé ou annulé.

☞ la 2<sup>e</sup> visite est systématique dans la semaine suivant la sortie, planifiée selon vos besoins et l'appréciation du professionnel en charge du suivi.

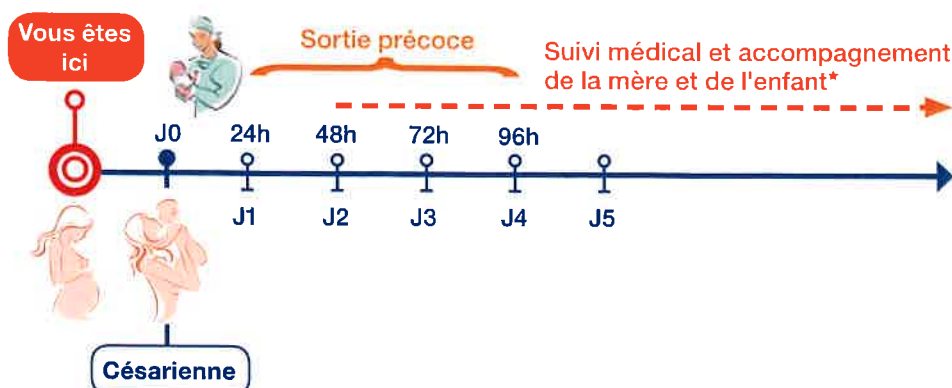
☞ Une 3<sup>e</sup> visite est recommandée et des visites supplémentaires peuvent être réalisées en fonction des éléments médicaux à surveiller et/ou vos besoins.



## Sortie « précoce » en cas de césarienne

▶▶ Vous pouvez sortir **au cours des 96 premières heures (au cours des 4 premiers jours) suivant la naissance** si votre santé et celle de votre bébé le permettent, et si l'organisation de votre suivi a été anticipée.

▶▶ Après votre sortie de maternité, une sage-femme ou un médecin assure votre suivi médical et celui de votre bébé selon les mêmes modalités décrites ci-dessus\*.



## En quoi

consiste ce suivi ?



Au cours **des visites** de suivi (quel que soit le type de sortie), le professionnel de santé que vous avez choisi assure :

- ☞ **pour votre enfant** : son examen clinique (poids, hydratation ...),
- ☞ **pour vous** : votre examen clinique, les soins nécessaires et le suivi de l'allaitement.

Le professionnel de santé que vous avez choisi répond à vos questions et vous apporte les conseils dont vous avez besoin.

### ►► Puis sont à planifier prioritairement :

- ☞ **pour votre enfant** : une consultation entre J6 et J10 **préférentiellement chez un pédiatre** (libéral ou de PMI), ou un médecin généraliste ayant l'expérience des nouveau-nés,
- ☞ **pour vous** : une **consultation postnatale** entre 6 et 8 semaines, réalisée par un médecin ou une sage-femme après mon accouchement (examen clinique, évaluation pelvi-périnéale et abdominale en vue d'une prescription de rééducation, choix d'une méthode de contraception).

►► L'ensemble de votre suivi médical sera pris en charge à 100% par votre assurance maternité jusqu'au 12<sup>e</sup> jour après l'accouchement ; celui de votre bébé sera pris en charge à 100% pour les examens réguliers et obligatoires réalisés par le médecin, et certains examens de suivi mère-enfant réalisé par la sage-femme, à domicile, jusqu'à son 7<sup>e</sup> jour.

À partir du 8<sup>e</sup> jour après l'accouchement, son suivi médical sera pris en charge au titre de la maladie. Il peut être assuré sans avance de frais dans les services de PMI.

# Informations utiles pour vous



## ▶▶ Ne restez pas isolée

**Parlez aux professionnels de santé qui vous entourent** (sage-femme, médecin, puéricultrice, auxiliaire de puériculture, pharmacien, kinésithérapeute, professionnels de PMI, etc.).

- En cas de tristesse, irritabilité, sentiment de culpabilité.
- En cas de perte d'urines à l'occasion d'un effort même minime.
- En cas de douleurs.
- Quelles que soient les difficultés que vous rencontrez.

## ▶▶ Demandez l'aide de votre entourage

Il est normal d'être fatiguée : **prenez soin de vous, ne restez pas isolée et ménagez-vous.**

## ▶▶ Quand consulter ?

→ **Appelez les urgences** (☎ 112 / ☎ 15 / ☎ 18) si :

- ☞ vous saignez beaucoup : le sang qui coule est très rouge, mouille complètement plusieurs maxi-serviettes hygiéniques en deux heures. Le saignement ne diminue pas.
- ☞ vous avez des difficultés à respirer ou vous ressentez une douleur à la poitrine.

→ **Appelez votre médecin** ou **votre sage-femme** si :

- ☞ vous avez de la fièvre (> 38°C).
- ☞ vos seins sont rouges et font mal. Vous avez l'impression d'avoir la grippe et vous pouvez avoir de la fièvre.
- ☞ vous constatez des changements au niveau de la cicatrice (périnéale ou de césarienne) : elle devient plus douloureuse, très rouge voire avec un écoulement.
- ☞ vos pertes vaginales sont malodorantes ou vos saignements vous inquiètent.
- ☞ vous avez mal lorsque vous urinez : sensation de brûlure en allant aux toilettes, ou difficultés à uriner.
- ☞ Vos jambes sont gonflées, rouges voire douloureuses.

# Informations utiles concernant votre bébé



## ▶▶ Ne restez pas isolée

Pendant le premier mois, les professionnels de la PMI, en plus de votre pédiatre ou de votre sage-femme, peuvent vous conseiller notamment :

- ☞ sur les soins, le bain, les massages, le portage,
- ☞ sur l'alimentation, les vitamines D et K,
- ☞ sur toutes autres interrogations.

## ▶▶ Demandez l'aide de votre entourage

Si vous ne supportez plus les pleurs de votre bébé, solliciter une personne présente pour prendre le relais. Sinon posez le bébé dans son berceau, surtout ne le secouez pas. Sollicitez un soutien auprès d'un professionnel de santé : sage-femme, médecin, puéricultrice ...

## ▶▶ Consultez rapidement, si votre bébé

- A de la fièvre ( $> 38^{\circ}\text{C}$ ) ou une température trop basse ( $< 36,5^{\circ}\text{C}$ ).
- Est gêné pour respirer.
- A de la diarrhée (selles brutalement plus liquides et plus fréquentes) surtout si associées à des vomissements.
- N'a pas de selles depuis 48h au cours de la première semaine de vie.
- A une jaunisse associée à des difficultés d'alimentation (bébé endormi) ou à des selles très pâles ou blanches.
- A un comportement inhabituel : très agité, cris aigus ou au contraire peu réactif, cris faibles.

## ▶▶ Sa sécurité

- Couchez votre bébé uniquement sur le dos, seul dans son propre lit rigide et profond, sur un matelas ferme, dans une « gigoteuse » ou « turbulette » adaptée à sa taille, sans couverture ni oreiller ni couette.
- Ne le couvrez pas trop. La température de la chambre doit être à  $19^{\circ}\text{C}$ .
- Ne laissez jamais votre bébé seul même quelques instants : dans son bain, sur la table à langer, sur un lit d'adulte, dans la voiture, à la garde d'un autre enfant, avec un animal même familier.
- Ne lui donnez pas de médicament sans avis médical.
- Ne fumez pas en présence de votre bébé.
- En voiture, attachez votre bébé avec un dispositif homologué adapté à son poids.

## ▶▶ Son carnet de santé

- Remis à la maternité, il est le lien indispensable entre les différents professionnels et vous.
- Conservez-le dans le sac du bébé.
- Vous y trouverez de nombreux conseils importants.



## En savoir plus

Pour m'aider dans la vie de tous les jours avec mon bébé, ou pour mon allaitement, **des associations** assurent une permanence téléphonique, donnent des informations en ligne et organisent des réunions départementales gratuites.

- ☞ Collectif Inter Associatif Autour de la Naissance (CIANE) :  
<http://ciane.net/Ciane/listeAssociationsMembres>
- ☞ « Allo parents-bébés » : [www.alloparentsbebe.org](http://www.alloparentsbebe.org) et son numéro vert d'aide et de soutien à la parentalité (dès la grossesse et jusqu'aux trois ans de l'enfant) ☎ 0800 00 3456
- ☞ Site officiel en périnatalité : [www.perinat-france.org](http://www.perinat-france.org)
- ☞ LecheLeague : [www.lllfrance.org](http://www.lllfrance.org)
- ☞ Solidarilait : [www.solidarilait.org](http://www.solidarilait.org)
- ☞ Coordination Française pour l'Allaitement Maternel (CoFAM) :  
[www.coordination-allaitement.org](http://www.coordination-allaitement.org)

**Associations locales** (à compléter par les professionnels de santé) :

- ☞
- ☞
- ☞
- ☞

Une **aide à domicile** peut être assurée par un (e) technicien(ne) d'intervention sociale et familiale (TISF) : pour les coordonnées et modalités de prise en charge, contactez la CAF de votre département.

## Soyez vigilante

►► Les informations que vous trouvez sur Internet (forums de discussions, chat, etc.) ne sont pas toujours fiables. La meilleure source d'informations reste votre équipe médicale.

## Quelques questions à vous poser

►► **Pour vous aider à faire votre choix** entre une **sortie précoce** et un **séjour standard** en maternité, sous réserve que les conditions soient réunies (indications médicales) :

	OUI	NON
→ Dans quel environnement suis-je à même de me reposer :		
☞ À la maternité ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
☞ chez moi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
→ Puis-je m'appuyer sur mon entourage pour organiser mon retour à domicile (repas, intendance, gestion de la fratrie...) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
→ Ai-je identifié la sage-femme ou le médecin en charge de mon suivi et de celui de mon enfant ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
→ Pourrais-je avoir un rendez-vous dans les 24h suivant ma sortie si je choisis une sortie précoce ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
→ Est-ce que le professionnel en charge de mon suivi et de celui de mon bébé se déplacera à mon domicile ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
→ Si ce n'est pas le cas, pourrais-je me déplacer jusqu'à son cabinet ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
→ Les examens de dépistage habituellement réalisés en maternité pour mon enfant seront-ils possibles en cas de sortie précoce ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
→ Ai-je identifié les professionnels que je pourrai appeler en cas de difficultés ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Formulaire à compléter et à détacher

Mes

**rendez-vous**



### Si je sors après un séjour « standard »

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

☞ Le .. / .. / .... à .. h ..

☞ Nom du professionnel : \_\_\_\_\_ ☞ N° de téléphone : .. / .. / .. / .. / ..

à domicile     à la PMI     au cabinet, adresse : \_\_\_\_\_

▶▶ Mon 2<sup>e</sup> rendez-vous de suivi ☞ Le ... / ... / ... à .. h ..

▶▶ Mon rendez-vous chez le pédiatre<sup>1</sup> entre J6 et J10 :

☞ Le .. / .. / .... à .. h ..

☞ Nom du pédiatre : \_\_\_\_\_ ☞ N° de téléphone : .. / .. / .. / .. / ..

☞ Adresse : \_\_\_\_\_

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

☞ Le .. / .. / .... à .. h ..

☞ Nom du professionnel<sup>2</sup> : \_\_\_\_\_ ☞ N° de téléphone : .. / .. / .. / .. / ..

☞ Adresse : \_\_\_\_\_

1. ou médecin généraliste ayant l'expérience des pathologies du nouveau-né

2. Sage-femme ou médecin

### Ce dont je peux bénéficier

▶▶ **Un entretien post-natal** : proposé préférentiellement entre J8 et J15, il est réalisé actuellement avec une sage-femme en deux séances remboursées, pour aborder mon vécu de l'accouchement et m'apporter un soutien durant les premières semaines à la maison.

▶▶ **Des visites supplémentaires** : selon mes besoins et l'appréciation du professionnel en charge du suivi



▶▶ Si vous choisissez d'allaiter, un contact possible pour un **soutien à l'allaitement maternel** par un professionnel (sage-femme, médecin, puéricultrice, consultants en lactation, associations d'allaitement).

## Formulaire à compléter et à détacher

Mes

**rendez-vous**



### Si je sors « précocement »

▶▶ Mon 1<sup>er</sup> rendez-vous de suivi dans les 24h après ma sortie de maternité :

☞ Le .. / .. / .... à .. h ..

☞ Nom du professionnel : \_\_\_\_\_ ☞ N° de téléphone : .. / .. / .. / .. / ..

à domicile     à la PMI     au cabinet, adresse : \_\_\_\_\_

▶▶ Mon 2<sup>e</sup> rendez-vous de suivi ☞ Le ... / ... / .... à .. h ..

▶▶ Mon 3<sup>e</sup> rendez-vous de suivi ☞ Le ... / ... / .... à .. h ..

▶▶ Mon rendez-vous chez le pédiatre<sup>3</sup> entre J6 et J10 :

☞ Le ... / ... / ... à .. h ..

☞ Nom du pédiatre : \_\_\_\_\_ ☞ N° de téléphone : .. / .. / .. / .. / ..

☞ Adresse : \_\_\_\_\_

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

☞ Le ... / ... / ... à .. h ..

☞ Nom du professionnel<sup>4</sup> : \_\_\_\_\_ ☞ N° de téléphone : .. / .. / .. / .. / ..

☞ Adresse : \_\_\_\_\_

3. ou médecin généraliste ayant l'expérience des pathologies du nouveau-né

4. Sage-femme ou médecin

### Ce dont je peux bénéficier

▶▶ **Un entretien post-natal** : proposé préférentiellement entre J8 et J15, il est réalisé actuellement avec une sage-femme en deux séances remboursées, pour aborder mon vécu de l'accouchement et m'apporter un soutien durant les premières semaines à la maison.

▶▶ **Des visites supplémentaires** : selon mes besoins et l'appréciation du professionnel en charge du suivi



▶▶ Si vous choisissez d'allaiter, un contact possible pour un **soutien à l'allaitement maternel** par un professionnel (sage-femme, médecin, puéricultrice, consultants en lactation, associations d'allaitement).