

Après la naissance, **prendre soin de vous**



Repères pour **prendre soin de vous**
après l'accouchement.

Vous venez d'accueillir votre bébé.

Les premières semaines sont souvent intenses : beaucoup de découvertes, de fatigue, d'émotions et de questions.

Dès les premiers jours après le retour à la maison, une sage-femme peut vous accompagner, à domicile ou au cabinet, afin de vérifier que tout se passe bien pour vous et votre bébé.

Cette consultation est prise en charge à 100% par l'assurance maladie si elle est réalisée dans les 12 jours qui suivent votre accouchement.

C'est l'occasion de parler simplement :

- de votre récupération physique ;
- de vos douleurs éventuelles ;
- de l'alimentation du bébé ;
- du sommeil et des pleurs du bébé ;
- de votre moral ;
- de toutes vos questions du quotidien.

Votre corps récupère, votre bébé prend ses repères, et vous aussi. **Vous n'avez pas à tout savoir ni à tout gérer seule !**

Des professionnels sont là pour vous accompagner, vous écouter et répondre à toutes vos questions.





Entre la 4^e et la 8^e semaine

L'entretien postnatal précoce

Cet entretien est un temps d'échange avec une sage-femme ou un médecin. Il est pris en charge à 70% par l'assurance maladie. Votre mutuelle remboursera le reste.

Il permet de parler de ce que vous vivez depuis la naissance : votre fatigue, vos émotions, votre sommeil, votre organisation à la maison, votre relation avec votre bébé, vos inquiétudes éventuelles.

Ce rendez-vous est un espace pour déposer ce que vous ressentez, poser vos questions et identifier, si besoin, les aides qui pourraient vous faire du bien.

Un deuxième entretien peut être proposé quelques semaines plus tard si vous en ressentez le besoin.



Entre la 6^e et la 8^e semaine

La consultation postnatale

Cette consultation permet de faire le point sur votre santé après l'accouchement. Elle sera prise en charge à 100% par l'assurance maladie.

Vous pourrez y aborder :

- votre récupération physique ;
- les éventuelles gênes liées au périnée ;
- la cicatrice en cas de césarienne ;
- les douleurs qui persistent ;
- la contraception ;
- un examen gynécologique (avec frottis si nécessaire) ;
- la reprise de la sexualité ;
- la rééducation périnéale et abdominale ;
- votre moral et votre fatigue.



Si vous avez accouché par voie basse

Votre périnée a été sollicité pendant la grossesse et l'accouchement. **Il est normal d'avoir besoin de temps pour récupérer.**

Lors de vos rendez-vous, vous pourrez parler de la cicatrisation, des sensations de pesanteur, des fuites urinaires, des douleurs ou de toute gêne que vous ressentez.

La rééducation périnéale pourra être proposée si elle est utile pour vous.

Elle pourra être réalisée par une sage femme ou un kinésithérapeute spécialisé.



Si vous avez accouché par césarienne

Après une césarienne, **votre corps a besoin de temps pour cicatriser et retrouver progressivement ses repères.**

Votre médecin pourra vérifier la cicatrice, répondre à vos questions et vous guider sur la reprise progressive des activités du quotidien. Il pourra vous proposer une rééducation abdominale, réalisée par un kinésithérapeute.

N'hésitez pas à demander conseil si vous avez une douleur qui augmente, de la fièvre, ou si la cicatrice devient rouge, gonflée ou présente un écoulement de pus.





Vous pouvez avoir besoin d'aide pour les positions, les douleurs, les crevasses, les tétées fréquentes ou la sensation de manquer de lait.



Si vous n'allaites pas

Si le choix de ne pas allaiter, l'arrêt de l'allaitement, le sevrage ou la mise en place d'un tire-lait est difficile à vivre, vous pouvez en parler avec un professionnel. Ces situations peuvent susciter beaucoup d'émotions, et vous pouvez être accompagnée.

A woman is lying in bed, looking at a smartphone. The phone screen shows a red emergency bell icon and the text "Docteur DOE". The phone is on a black stand. The woman is wearing a white shirt and a ring on her finger.

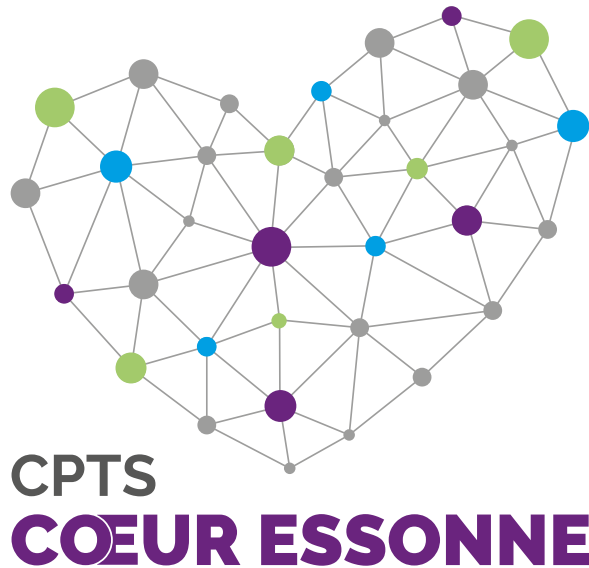
La plupart des suites de naissance se passent simplement, mais certains signes nécessitent de demander conseil sans attendre.

- saignements très abondants ;
- fièvre ;
- douleur importante ou inhabituelle ;
- malaise ;
- essoufflement ;
- douleur dans la poitrine ;
- douleur ou gonflement d'une jambe ;
- maux de tête violents ou troubles de la vision ;
- idées noires ou peur de faire du mal à vous-même ou à votre bébé.

Votre moral compte !

Il est fréquent de se sentir fatiguée, sensible, inquiète ou dépassée par moments. Parlez-en à un professionnel si vous sentez que la tristesse, l'anxiété, la culpabilité ou l'épuisement prennent trop de place. Vous pouvez en parler lors de l'entretien postnatal, à votre sage-femme, à votre médecin, à la PMI ou à la maternité.

Notes



CPTS CŒUR ESSONNE • Association loi 1901
2 Place du Marché • 91290 Arpajon
Août 2026

cptscoeuressonne.fr