Mamavela

Le quatrième trimestre

Se remettre de l'accouchement : votre corps, votre moral, l'allaitement et l'aide que vous pouvez demander.



Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur et de sa famille ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace pas un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

Sommaire

Bienvenue dans le quatrième trimestre 3

- Ce que ce livre est, et ce qu'il n'est pas 3
- Les mots du post-partum en France 4
- Comment utiliser ce livre 5

1. Le quatrième trimestre : à quoi vous attendre, qui vous suit et quand 6

- Pourquoi ces semaines comptent autant 6
- Combien de temps à la maternité ? 6
- Le retour à la maison : la sage-femme vient chez vous 7
- Le PRADO, si on vous le propose 7
- Les rendez-vous de votre quatrième trimestre 7
- La PMI : un soutien gratuit, près de chez vous 8
- Votre plan de soins : qui appeler (à remplir) 8
- À quoi ressemblent, en gros, les douze premières semaines 9

Bienvenue dans le quatrième trimestre

Vous venez de vivre quelque chose d'immense. Que votre bébé soit arrivé après un long travail ou un travail très rapide, avec l'aide de forceps ou d'une ventouse, par césarienne programmée ou en urgence, votre corps a changé en quelques heures, vos nuits ont été bouleversées, et un tout petit être dépend désormais de vous jour et nuit. Il est parfaitement normal de ressentir à la fois de la joie, de l'épuisement, de la tendresse, du doute et de la fierté, parfois dans la même heure.

Les obstétriciens américains (American College of Obstetricians and Gynecologists, ACOG) appellent ces semaines qui suivent la naissance le « quatrième trimestre ». Ils rappellent que cette période, aussi heureuse soit-elle, apporte souvent son lot de difficultés : manque de sommeil, fatigue, douleurs, difficultés d'allaitement, stress, troubles de l'humeur, baisse du désir, fuites urinaires. En d'autres termes : ce que vous vivez peut-être est fréquent, connu des soignants, et mérite d'être pris au sérieux.

En France, cette période a un nom plus ancien : les « suites de couches ». Elle a aussi un parcours bien organisé, souvent mal connu des jeunes parents : visites de la sage-femme à domicile, entretien postnatal précoce, examen postnatal, rééducation du périnée, consultations de PMI. Ce livre vous explique ce parcours, ce qui est habituel dans votre récupération et ce qui ne l'est pas, et vous donne des plans, des listes et des pages à remplir pour traverser ces semaines avec plus de calme.

Chaque information vient d'une source nommée : la Haute Autorité de santé (HAS), le Collège national des gynécologues et obstétriciens français (CNGOF), service-public.gouv.fr, l'Assurance maladie, le ministère de la Santé (sante.fr), l'Organisation mondiale de la santé (OMS), et, pour les gestes du quotidien, le service de santé britannique (NHS), dont les fiches pratiques sont parmi les plus claires qui existent. Toutes les sources sont listées à la fin, avec leur adresse complète et la date à laquelle nous les avons consultées.

Ce que ce livre est, et ce qu'il n'est pas

Ce livre informe ; il ne soigne pas. Il ne peut pas vous examiner, il ne connaît ni votre histoire ni votre accouchement, et il ne remplace jamais votre sage-femme, votre gynécologue-obstétricien, votre médecin traitant, la puéricultrice de PMI ou le pédiatre de votre bébé. Quand quelque chose vous inquiète, le bon réflexe est toujours de les appeler. Vous lirez cette phrase plusieurs fois dans ces pages, et c'est voulu.

Vous n'y trouverez aucun nom ni aucune dose de médicament, aucune recommandation de complément alimentaire, aucune promesse. Vous y trouverez : ce à quoi ressemble habituellement la récupération et ce qui doit vous alerter ; les numéros à appeler en France ; la récupération après une naissance par voie basse et après une césarienne ; le périnée, le ventre et la reprise du sport ; l'alimentation de votre bébé, au sein, au biberon ou les deux ; un plan pour la maison, le repos et les visites ; un chapitre honnête sur les émotions ; un chapitre pour le ou la partenaire ; la

contraception ; votre entretien et votre examen postnatals ; des situations particulières (jumeaux, prématurité, diabète gestationnel, deuil) ; et des listes à imprimer.

Chaque naissance compte.

Voie basse, forceps ou ventouse, césarienne programmée ou en urgence, avec ou sans péridurale : chaque naissance est une vraie naissance, et chacune mérite le même respect et les mêmes soins ensuite. Il n'existe pas de « meilleure » façon d'avoir mis son enfant au monde.

Votre corps n'a rien à « retrouver ».

Vous lirez parfois qu'il faudrait « retrouver son corps d'avant ». Ce n'est pas l'objet de ce livre. Votre corps vient de porter et de mettre au monde un enfant ; il guérit, il se renforce, il change. L'objectif est que vous alliez bien, que vous n'ayez ni douleur ni fuite qui vous gâchent la vie, et que vous vous sentiez soutenue. À votre rythme.

Les mots du post-partum en France

Vous allez entendre beaucoup de sigles et de termes nouveaux. Voici les principaux.

Vous entendrez	Ce que cela veut dire
Suites de couches	Les jours et semaines qui suivent l'accouchement ; aussi le nom du service de la maternité où vous êtes après la naissance
Lochies	Les saignements normaux après l'accouchement
Petit retour de couches	De petits saignements qui surviennent parfois une dizaine de jours après la naissance
Retour de couches	Le retour des premières règles
Sage-femme libérale	Sage-femme installée en ville, qui peut venir chez vous après la sortie
PRADO	Programme de l'Assurance maladie qui organise le retour à domicile avec une sage-femme
PMI	Protection maternelle et infantile : service du département, gratuit, avec sages-femmes, puéricultrices et médecins
EPNP	Entretien postnatal précoce, obligatoire entre la 4e et la 8e semaine
Examen postnatal	Consultation médicale obligatoire dans les 8 semaines après l'accouchement
Rééducation périnéale	Séances avec une sage-femme ou un kinésithérapeute pour renforcer le plancher pelvien
DPP	Dépression du post-partum
15	Samu, urgence médicale
3114	Numéro national de prévention du suicide, 24 heures sur 24

Comment utiliser ce livre

Inutile de le lire dans l'ordre. Si vous êtes enceinte, lisez les chapitres 1, 2, 8 et 10 avec votre partenaire et remplissez les plans avant la naissance. Si vous êtes déjà rentrée avec votre bébé, commencez par le chapitre 2 (signes d'alerte), puis allez directement au chapitre qui correspond à votre accouchement : le chapitre 4 pour une naissance par voie basse, le chapitre 5 pour une césarienne. Gardez le chapitre 14 (listes) sur le frigo ou dans votre téléphone.

> **Un mot sur les mots.**
>
> Les sources parlent de « femme », de « mère », de « maman », de « parent qui a accouché ». Nous vous disons surtout « vous ». Maman solo, deux mamans, couple marié ou non, famille recomposée : quelle que soit votre famille, ce livre est pour vous.

1. Le quatrième trimestre : à quoi vous attendre, qui vous suit et quand

Pourquoi ces semaines comptent autant

Longtemps, l'après-naissance s'est résumé à une seule consultation, environ six semaines après l'accouchement. Les recommandations ont changé. Aux États-Unis, l'ACOG écrit depuis 2018 que les soins du post-partum doivent devenir « un processus continu plutôt qu'une rencontre unique », adapté aux besoins de chaque femme. En France, le CNGOF, dans ses recommandations pour la pratique clinique sur le post-partum (2015, publiées en anglais en 2016), rappelle que les mois qui suivent la naissance sont une période de transition et de changements psychologiques pour tous les parents, et une occasion privilégiée de prendre soin de la santé physique, psychique et sociale des femmes et des bébés.

L'ACOG a une phrase qui mérite d'être encadrée : la grande consultation du post-partum « est un rendez-vous médical ; ce n'est pas un feu vert » qui signerait la fin de la récupération. Vous n'avez pas à être « redevenue comme avant » à votre examen postnatal. La récupération continue après.

Combien de temps à la maternité ?

La HAS a défini, dans sa recommandation « Sortie de maternité après accouchement » (2014), une **durée de séjour standard** :

Type de naissance	Séjour standard (HAS)	Sortie dite « précoce » (HAS)
Voie basse	De 72 à 96 heures après l'accouchement	Avant 72 heures
Césarienne	De 96 à 120 heures après l'accouchement	Avant 96 heures

La date de sortie se décide avec l'équipe, selon votre état, celui de votre bébé, votre souhait et votre situation à la maison. La HAS demande notamment, avant toute sortie, que votre bébé ait été examiné après 48 heures de vie, que l'alimentation soit établie (si vous allaitez, au moins deux tétées efficaces observées) et qu'un rendez-vous de suivi soit planifié.

> **Bon à savoir.**
>
> Les frais d'accouchement et de séjour sont pris en charge à 100 % dans la limite de 12 jours, sur la base des tarifs de l'Assurance maladie ; les dépassements d'honoraires et le confort (chambre particulière, télévision) peuvent rester à votre charge ou à celle de votre mutuelle (service-public.gouv.fr, fiche F164). Jusqu'au 12e jour après l'accouchement, vos frais médicaux, liés ou non à la grossesse, sont pris en charge à 100 % avec tiers payant.

Le retour à la maison : la sage-femme vient chez vous

C'est l'une des grandes forces du parcours français, et beaucoup de parents ne la connaissent pas. Après la sortie, une sage-femme peut venir chez vous, pour vous et pour votre bébé.

- **Quand ?** Selon service-public.gouv.fr, ce suivi a lieu dans la semaine après la sortie de la maternité, le plus souvent à domicile dans les 48 heures après l'arrivée de votre enfant chez lui. À la fin de la visite, selon vos besoins, un deuxième rendez-vous peut vous être proposé.
- **Combien ça coûte ?** Cette surveillance est prise en charge à 100 % par l'Assurance maladie (fiche F164).
- **Comment l'organiser ?** Service-public.gouv.fr recommande de contacter une sage-femme de ville depuis la maternité dès le lendemain de l'accouchement. Si une sage-femme a suivi votre grossesse, prévenez-la peu avant la naissance que vous comptez sur elle.

La HAS recommande, après un séjour standard, deux visites, de préférence à domicile : la première dans la semaine qui suit la sortie, si possible dans les 48 heures ; la seconde selon l'appréciation de la sage-femme. Après une sortie précoce, elle recommande deux ou trois visites, la première **dans les 24 heures** après la sortie. Des visites supplémentaires sont possibles selon vos besoins.

Le PRADO, si on vous le propose

L'Assurance maladie a créé un service d'accompagnement du retour à domicile, appelé **PRADO**. Dans le dépliant de l'Assurance maladie, un conseiller vient vous voir à la maternité, en général le lendemain de l'accouchement. Vous lui indiquez le nom de la sage-femme qui a suivi votre grossesse, ou vous en choisissez une sur la liste des professionnels du département. Il organise avec elle le premier passage chez vous et vous conseille sur certaines démarches administratives (par exemple le rattachement de votre bébé à votre carte Vitale). Les questions médicales restent pour les soignants.

L'adhésion est libre, et vous pouvez y renoncer à tout moment sans conséquence sur votre prise en charge. Si personne ne vous en parle, ce n'est pas grave : vous pouvez organiser vous-même la visite de votre sage-femme, comme expliqué plus haut.

Les rendez-vous de votre quatrième trimestre

Quand	Quoi	Avec qui
Avant la sortie	Examen de votre bébé après 48 heures de vie, dépistage néonatal, consignes de sortie	Équipe de la maternité
Dans la semaine après la sortie (souvent dans les 48 heures ; dans les 24 heures après une sortie précoce)	Première visite à domicile : vous et votre bébé	Sage-femme libérale ou de PMI
Entre le 6e et le 10e jour de votre bébé	Examen recommandé du nouveau-né par la HAS ; le premier certificat de santé doit être établi dans les 8 premiers jours	Pédiatre ou médecin généraliste

Quand	Quoi	Avec qui
Entre la 4e et la 8e semaine	Entretien postnatal précoce, obligatoire	Sage-femme ou médecin
Dans les 8 semaines	Examen postnatal, obligatoire	Sage-femme, gynécologue ou médecin généraliste
Entre la 10e et la 14e semaine, si besoin	Second entretien postnatal, proposé après une première naissance ou en cas de signes de dépression ou de facteurs de risque	Sage-femme ou médecin
À partir d'environ 6 semaines	Rééducation du périnée, si elle vous est prescrite	Sage-femme ou kinésithérapeute
À tout moment	Consultations et conseils gratuits	PMI de votre secteur

Sources : service-public.gouv.fr (fiches F963 et F164), HAS (2014), ARS Bretagne (parcours post-partum). Le détail de l'entretien et de l'examen postnatals est au chapitre 12.

> **Si vous avez eu de la tension, une prééclampsie ou un diabète pendant la grossesse.**
>
> Demandez avant de quitter la maternité qui contrôlera votre tension ou votre glycémie, et quand. La HAS cite parmi les points à surveiller après la sortie les signes d'hypertension et de prééclampsie. Notez-le sur la page suivante.

La PMI : un soutien gratuit, près de chez vous

La protection maternelle et infantile (PMI) est un service du conseil départemental, gratuit et ouvert à tous les parents, quel que soit leur revenu. On y trouve des sages-femmes, des puéricultrices et des médecins. Les puéricultrices de PMI peuvent venir à domicile ; on peut y faire peser son bébé, poser ses questions d'allaitement ou de biberon, parler de sa fatigue ou de son moral. Demandez l'adresse de la PMI de votre secteur à la maternité ou à votre mairie.

Votre plan de soins : qui appeler (à remplir)

Remplissez cette page avant la naissance si vous le pouvez, sinon dès votre retour. Photographiez-la et donnez-en une copie à votre partenaire ou à la personne qui vous aide.

Besoin	Nom	Téléphone	Horaires
Ma sage-femme (visites à domicile, entretien postnatal)			
La maternité (service des suites de couches ou urgences gynécologiques)			
Mon médecin traitant			
Mon gynécologue ou obstétricien			
Le pédiatre ou le médecin de mon bébé			
La PMI de mon secteur			

Besoin	Nom	Téléphone	Horaires
Aide à l'allaitement (sage-femme, consultante, association)			
Ma pharmacie			
Urgence médicale	15 (Samu) ou 112		24 h sur 24
Prévention du suicide	3114		24 h sur 24

Date de la première visite de la sage-femme :

Date de mon entretien postnatal précoce et de mon examen postnatal : _____ _____ _____

Ce qui doit être suivi après ma grossesse ou mon accouchement (tension, diabète gestationnel, hémorragie, déchirure importante, autre) : _____ _____ _____ _____

À quoi ressemblent, en gros, les douze premières semaines

Aucune récupération ne ressemble à une autre, et les sources officielles se gardent bien de promettre des délais. Il aide pourtant de voir la forme générale du quatrième trimestre. Ce tableau n'utilise que des repères donnés par les sources citées dans ce livre.

Après la naissance	Ce que décrivent les sources
Premiers jours	Les saignements sont les plus abondants ; les seins produisent du colostrum ; les tétées peuvent être très fréquentes (NHS). Le baby blues, s'il vient, apparaît en général entre le 2e et le 5e jour (HAS, citée par sante.fr).
Jours 2 à 4	Les seins deviennent souvent plus pleins : c'est la « montée de lait » (NHS).
Jours 3 à 5	Sortie de maternité dans un séjour standard (HAS).
Première semaine après la sortie	Visite de la sage-femme, souvent dans les 48 heures (service-public.gouv.fr).
Jours 10 à 14	Parfois, un « petit retour de couches » : quelques saignements plus sombres, pendant quelques heures à un ou deux jours (mpedia, AFPA).
Jusqu'au 12e jour	Prise en charge à 100 % de vos frais médicaux (service-public.gouv.fr).
Deux premières semaines	Les symptômes de psychose du post-partum, rare, apparaissent en général dans cette période (NHS). Le baby blues passe habituellement en quelques jours.
À partir du 21e jour	Retour possible de la fertilité : une contraception devient nécessaire si vous ne souhaitez pas de grossesse (HAS).

Après la naissance	Ce que décrivent les sources
Environ 3 semaines	Les lochies durent en général environ trois semaines en diminuant (mpedia, AFPA).
Environ 1 mois	Les points d'une épisiotomie ou d'une déchirure doivent avoir cicatrisé (NHS).
Semaines 4 à 8	Entretien postnatal précoce (service-public.gouv.fr).
Avant 8 semaines	Examen postnatal (service-public.gouv.fr). Écartement des abdominaux en général résorbé vers 8 semaines (NHS).
Vers 6 semaines	Début habituel de la rééducation périnéale si elle est prescrite (ARS Bretagne). Sans allaitement, retour de couches souvent entre 6 et 8 semaines (mpedia, AFPA).
Semaines 10 à 14	Second entretien postnatal possible (service-public.gouv.fr).
Jusqu'à 1 an	Une dépression du post-partum peut commencer jusqu'à un an après la naissance (NHS).

> Gardez ceci en tête : ce sont des repères habituels, pas des échéances. Si votre récupération ne leur ressemble pas, c'est une raison d'en parler à votre sage-femme ou à votre médecin, pas une raison de vous inquiéter seule.

Fin de l’extrait

Merci de nous avoir lus jusqu’ici. Nous espérons que ces premières pages vous servent déjà, et qu’elles vous montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des pages à remplir, des sources que vous pouvez vérifier.

Le livre complet compte 69 pages.

Le retrouver ici : https://mamavela.fr/boutique/quatrieme-trimestre-post-partum/

Paiement unique, PDF immédiat.