

Fiche conseils suite de couches

Pour maman :

Portez vos bas de contention !

Ne restez pas isolée. Parlez aux professionnels de santé qui vous entourent (médecin, sage-femme, puéricultrice, professionnel de la PMI...) quelles que soient les difficultés rencontrées. Devenir parents prend du temps, faites-vous confiance.

Demandez l'aide de votre entourage (délégués les tâches ménagères). Prenez soin de vous (pensez à bien manger et à bien vous hydrater).

Quand consulter ?

Si vous avez de la fièvre (> à **38,5°**)

Si vos pertes vaginales sont malodorantes ou vos saignements vous inquiètent.

Pas de bain, pas de piscine, ni tampon tant que vous avez des saignements. Pas de sport, pas de port de charges lourdes > au poids de votre bébé avant d'avoir fait une rééducation périnéale.

Une première visite précoce à domicile pour votre suivi et celui de votre bébé avec une sage-femme est possible. Notre cabinet peut assurer cette visite en fonction de votre adresse et de nos disponibilités ; ou vous recevoir au cabinet sur rendez-vous. Pensez à nous contacter avant votre sortie de la maternité au **05 61 77 33 42**.

Prenez rendez-vous 6 à 8 semaines après l'accouchement avec votre médecin pour la visite post-natale.

Pour bébé :

Rythmer les tétées toutes les 3 heures au biberon, et toutes les 2 heures au sein. Réveillez-le si besoin !

N'hésitez pas à prendre le bébé dans vos bras, à faire du peau à peau pour le sécuriser.

Prenez un rendez-vous à J15 avec votre médecin traitant, ou votre pédiatre pour la 1^{re} consultation bébé, puis un rendez-vous par mois pour le suivi de votre enfant.