



LES ÉLÉMENTS DE SURVEILLANCE :

(en cas de doute, consulter votre sage-femme indépendante, votre médecin traitant ou les urgences gynécologiques)

Si vous avez :

- › Des vertiges, des étourdissements, des palpitations
- › Un essoufflement ou une gêne à la respiration
- › De la fièvre ou des frissons
- › Des maux de tête importants
- › Une jambe gonflée, douloureuse
- › Une odeur, une couleur ou un aspect différent de vos règles habituelles
- › Sachez qu'un retour de couches est possible entre 15 jours et trois semaines après l'accouchement (augmentation de l'abondance, sang rouge comme des règles. Durée 3-4 jours)

Si vos pertes sanguines présentent :

- › Une abondance qui vous semble anormale
- › Un caillot plus gros qu'une pièce de 5 frs ou de manière répétée (plus de deux fois)

Signalez à votre sage-femme ou à une consultante en lactation (079 172 87 59) :

- › Toute irritation, rougeur ou tension excessive des seins



Quelques conseils et recommandations :

- › S'il vous reste des vitamines prénatales ou du fer, vous pouvez terminer vos emballages
- › Pensez à vous reposer, à dormir pendant que votre enfant dort (y compris la journée)
- › Mangez normalement (pas de régime sauf prescription médicale)
- › Pensez à faire travailler votre périnée selon les conseils de la sage-femme
- › Vous pouvez reprendre les rapports sexuels à votre convenance, quand la cicatrice n'est plus douloureuse avec une contraception adaptée si vous ne souhaitez pas une grossesse rapprochée (ovulation possible dès 5 semaines post-partum)

Pendant 6 semaines :

- › Bain en baignoire autorisé chez vous, pas de piscine/bains thermaux
- › Pas de tampons hygiéniques, pas de cup menstruelle
- › Ne soulevez pas de poids plus lourd que votre bébé pendant 1 mois
- › La consommation d'alcool n'est pas recommandée pendant l'allaitement
- › Si vous fumez, faites-le uniquement à l'extérieur de la maison. Changez de vêtements et lavez-vous les mains avant de vous occuper de votre bébé (à continuer même après 6 semaines)
- › Prenez rendez-vous avec votre gynécologue à 6 semaines post-partum

Nous vous souhaitons une bonne continuation et beaucoup de bonheur en famille.