



Pour la santé de la femme et de l'enfant

COMMENT RÉUSSIR VOTRE RETOUR A LA MAISON?



*Nos conseils
santé et bien-être
pour vous et votre bébé*

FÉLICITATIONS ET MERCİ DE VOTRE CONFİANCE!

Mais que se passe-t-il après l'accouchement ?

Bébé est enfin là ! Que d'émotions !

Les 40 prochains jours appelés "suites de couches" représentent une période très importante pour vous et votre bébé. Mais c'est aussi une période de surveillance médicale comme pendant la grossesse.

Voici nos quelques conseils :

COMMENT GÉRER LES PREMIÈRES TÉTÉES DE BÉBÉ ?



Elles peuvent être assez laborieuses quelquefois, une aide sera toujours appréciée. N'hésitez pas à vous rapprocher de nos sages femmes qui sauront vous conseiller.

Le 1^{er} lait : il est appelé colostrum et il est d'une importance capitale pour votre bébé car, ce lait le protégera durant les 1^{ères} années de sa vie et même, selon des études récentes, durant les cinquante prochaines années !!

Alors, un conseil : donnez le sein à votre bébé ! Certains petits incidents tels que des douleurs ou des crevasses sur le téton pourront être pris en charge et guérir rapidement.

VOUS AVEZ SUBI UNE ÉPISIOTOMIE ?

Vous pouvez avoir quelques difficultés à vous asseoir pendant quelques jours mais, avec de bons médicaments antidouleur, des antibiotiques, un antiseptique et une pommade cicatrisante, la plaie cicatrisera rapidement. Généralement, les fils se dissolvent dans les 15 à 40 jours.

VOUS AVEZ ACCOUCHÉ PAR CÉSARIENNE ?

Dans ce cas, selon le type de suture, il faudra faire un pansement chaque 2 ou 3 jours après la sortie pour une cicatrisation complète.

QU'EST CE QUE SONT LES LOCHIES ? ET QUAND PRÉVOIR LE RETOUR DE MES RÈGLES ?

Les lochies correspondent au sang qui sort de l'utérus pendant 40 jours maximum après l'accouchement. Habituellement, les lochies s'arrêtent avant, même il arrive qu'elles surviennent à nouveau.

Le retour de couches correspond aux premières règles qui surviennent après cette période. Selon le type d'allaitement que vous ferez, vos règles reviendront à minima au bout de 40 jours. Cela peut prendre jusqu'à 6 mois, voire même plus.

LA REPRISE DE LA VIE INTIME

La vie intime reprend habituellement après les 40 jours, plus tôt ou plus tard selon les complications de l'accouchement. Une bonne cicatrisation du périnée est indispensable avant, d'où l'intérêt de la consultation du 40^e jour après accouchement.



MÉMO des 40 premiers jours



JOUR J : VOTRE ACCOUCHEMENT

J + 10 : VISITE DE CONTRÔLE GYNÉCO / SAGE FEMME
Gratuite chez NEST

J + 10 : VISITE DE VOTRE ENFANT CHEZ LE PÉDIATRE
Gratuite chez NEST

J + 30 JOURS: VACCINATION DE VOTRE ENFANT

J + 40 JOURS: CONSULTATION GYNECO / SAGE FEMME

LA CONTRACEPTION

Pensez à votre contraception dès j40 ! Un "Nef" (grossesse rapprochée) est si vite arrivé. La consultation post-natale de j40 est fortement conseillée. La reprise de la vie sexuelle fait partie de votre nouvelle vie de maman et est indispensable à l'équilibre de votre couple.

LA RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

Votre périnée se relâche suite à l'accouchement. Sa rééducation sera indiquée pour certaines notamment pour traiter les fuites urinaires liées à l'effort ou juste retrouver la fermeté du vagin d'antan.

ATTENTION AU BABY BLUES !

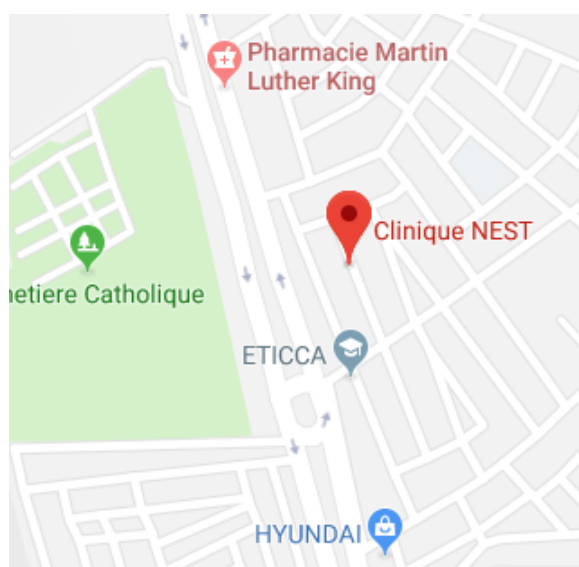
Il s'agit d'une dépression de la maman, quelques jours après l'accouchement en rapport avec les difficultés d'adaptation à cette nouvelle vie avec le bébé. Elle est rare dans nos pays, grâce à tout l'accompagnement familial autour de la nouvelle maman. Il reste cependant à surveiller !

**NEST VOUS SOUHAITE UN BON
RETOUR A LA MAISON !**

LE SAVIEZ VOUS ?

Nos pédiatres sont disponibles 24H/24 et 7J/7 au Plateau médical de NEST (et sur RDV à la Clinique NEST Liberté 6) :

- Suivi pédiatrique de l'enfant de 0 à 16 ans
- Couverture vaccinale grâce au **Programme Élargi de Vaccination** disponible au sein de la clinique
- Accueil en Urgence
- Consultations / Détection de maladie
- Mise en observation



546 Hlm Grand médine



Liberté 6 Extension VDN



Standard unique: 33 835 33 33



7J/7 et 24H/24



contact@nest.sn



www.nest.sn



NEST-Clinique-Plateau médical

*Likez notre page !
Laissez nous votre avis
dessus !*

