

VOTRE CARNET DE SORTIE



MAMAN



Prenez un rendez-vous chez votre **gynécologue** dans **6 semaines**.



Poursuivez la prise de **vitamines** pendant **au moins 6 semaines**.



Évitez **les bains, les piscines...** pendant **1 mois**.



Évitez l'utilisation de **tampons** ou de **coupelles menstruelles** pendant **1 mois**.



Si vous vous sentez prête, vous pouvez **reprendre les rapports sexuels après 6 semaines**.
Prévoyez du lubrifiant.



Attention, l'**ovulation peut survenir dans les 4 à 6 semaines après l'accouchement** ce qui signifie que vous pourriez être à nouveau enceinte. Pensez à utiliser une méthode contraceptive !



N'oubliez pas de planifier un rendez-vous chez un kiné pour la **rééducation périnéale dans 6 semaines**.
Il est recommandé de programmer une séance d'**ostéopathie** avant la rééducation.

BÉBÉ



Rendez-vous chez le **pédiatre** dans **10 - 15 jours**.



Vitamine D 800UI/jour, à commencer au 5^{ème} jour de vie et ce, pendant une durée de 2 ans.



Maintenez la **température** des pièces de vie entre **20°C et 22°C**.

PRISE DE RENDEZ-VOUS



NUMÉRO GÉNÉRAL : 065 41 41 41

MYHAP : application gratuite et 100% sécurisée, téléchargeable sur l'App Store et le Google Play

MATERNITÉ : 065 41 44 90 ou 44 70

**SERVICE DE SAGES-FEMMES À DOMICILE : 0479 79 96 66
OU VOTRE SAGE-FEMME PRIVÉE**

CONSULTANTES EN LACTATION

- Mylène Pénet : mylene.penet@gmail.com ou 065 41 44 90
- Nathalie Pirlot : **0470 81 53 51**
- www.sage-femme.be
- www.info-allaitement.org

KINÉSITHÉRAPEUTES POUR LA RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

- Anne-Sophie Chiavetta : **065 41 41 41**
- Jean-Marc Cornez : **065 41 38 40**
- Pauline Smets : **065 41 41 41**

OSTÉOPATHES :

- Laurent Delwarte : **065 31 22 93**
- Nicolas Renaux : **0477 95 96 71**

PÉDIATRE DE GARDE : 065 41 36 38 | De 9h00 à 17h00

CONSULTATION D'URGENCE SUR RDV : si votre enfant est malade sans «urgence vitale» | **065 41 41 31**

LE CENTRE D'ACCOMPAGNEMENT À LA PARENTALITÉ PROPOSE ÉGALEMENT DES ATELIERS POST-NATAUX

- Massage bébé
- Portage physiologique
- Groupe de parole mamans
- Groupe de parole papas
- Santé environnementale
- Consultation individuelle post accouchement avec une sage-femme

Pour connaître les **dates des ateliers** du CAP, consultez la page facebook : CHU Helora - Mons & Warquignies Centre d'accompagnement à la parentalité (CAP)



065 41 44 68
065 41 44 69



De 8h00 à 16h00



cap@helora.be



À LA RECHERCHE D'UNE SAGE-FEMME LIBÉRALE ?
www.sage-femme.be

