

Informations utiles pour vous



▶▶ **Ne restez pas isolée**

Parlez aux professionnels de santé qui vous entourent (sage-femme, médecin, puéricultrice, auxiliaire de puériculture, pharmacien, kinésithérapeute, professionnels de PMI, etc.).

- En cas de tristesse, irritabilité, sentiment de culpabilité.
- En cas de perte d'urines à l'occasion d'un effort même minime.
- En cas de douleurs.
- Quelles que soient les difficultés que vous rencontrez.

▶▶ **Demandez l'aide de votre entourage**

Il est normal d'être fatiguée : **prenez soin de vous, ne restez pas isolée et ménagez-vous.**

▶▶ **Quand consulter ?**

→ **Appelez les urgences (☎112 / ☎15 / ☎18)** si :

- ☞ vous saignez beaucoup : le sang qui coule est très rouge, mouille complètement plusieurs maxi-serviettes hygiéniques en deux heures. Le saignement ne diminue pas.
- ☞ vous avez des difficultés à respirer ou vous ressentez une douleur à la poitrine.

→ **Appelez votre médecin ou votre sage-femme** si :

- ☞ vous avez de la fièvre (> 38°C).
- ☞ vos seins sont rouges et font mal. Vous avez l'impression d'avoir la grippe et vous pouvez avoir de la fièvre.
- ☞ vous constatez des changements au niveau de la cicatrice (périnéale ou de césarienne) : elle devient plus douloureuse, très rouge voire avec un écoulement.
- ☞ vos pertes vaginales sont malodorantes ou vos saignements vous inquiètent.
- ☞ vous avez mal lorsque vous urinez : sensation de brûlure en allant aux toilettes, ou difficultés à uriner.
- ☞ Vos jambes sont gonflées, rouges voire douloureuses.



▶▶ **Ne restez pas isolée**

Pendant le premier mois, les professionnels de la PMI, en plus de votre pédiatre ou de votre sage-femme, peuvent vous conseiller notamment :

- ☞ sur les soins, le bain, les massages, le portage,
- ☞ sur l'alimentation, les vitamines D et K,
- ☞ sur toutes autres interrogations.

▶▶ **Demandez l'aide de votre entourage**

Si vous ne supportez plus les pleurs de votre bébé, solliciter une personne présente pour prendre le relais. Sinon posez le bébé dans son berceau, surtout ne le secouez pas. Sollicitez un soutien auprès d'un professionnel de santé : sage-femme, médecin, puéricultrice ...

▶▶ **Consultez rapidement, si votre bébé**

- A de la fièvre (> 38°C) ou une température trop basse (< 36,5°C).
- Est gêné pour respirer.
- A de la diarrhée (selles brutalement plus liquides et plus fréquentes) surtout si associées à des vomissements.
- N'a pas de selles depuis 48h au cours de la première semaine de vie.
- A une jaunisse associée à des difficultés d'alimentation (bébé endormi) ou à des selles très pâles ou blanches.
- A un comportement inhabituel : très agité, cris aigus ou au contraire peu réactif, cris faibles.

▶▶ **Sa sécurité**

- Couchez votre bébé uniquement sur le dos, seul dans son propre lit rigide et profond, sur un matelas ferme, dans une « gigoteuse » ou « turbulette » adaptée à sa taille, sans couverture ni oreiller ni couette.
- Ne le couvrez pas trop. La température de la chambre doit être à 19°C.
- Ne laissez jamais votre bébé seul même quelques instants : dans son bain, sur la table à langer, sur un lit d'adulte, dans la voiture, à la garde d'un autre enfant, avec un animal même familier.
- Ne lui donnez pas de médicament sans avis médical.
- Ne fumez pas en présence de votre bébé.
- En voiture, attachez votre bébé avec un dispositif homologué adapté à son poids.

▶▶ **Son carnet de santé**

- Remis à la maternité, il est le lien indispensable entre les différents professionnels et vous.
- Conservez-le dans le sac du bébé.
- Vous y trouverez de nombreux conseils importants.

En savoir plus

Pour m'aider dans la vie de tous les jours avec mon bébé, ou pour mon allaitement, **des associations** assurent une permanence téléphonique, donnent des informations en ligne et organisent des réunions départementales gratuites.

- ☞ Collectif Inter Associatif Autour de la Naissance (CIANE) :
<http://ciane.net/Ciane/listeAssociationsMembres>
- ☞ « Allo parents-bébés » : www.alloparentsbebe.org et son numéro vert d'aide et de soutien à la parentalité (dès la grossesse et jusqu'aux trois ans de l'enfant) ☎ 0800 00 3456
- ☞ Site officiel en périnatalité : www.perinat-france.org
- ☞ LecheLeague : www.lllfrance.org
- ☞ Solidarilait : www.solidarilait.org
- ☞ Coordination Française pour l'Allaitement Maternel (CoFAM) :
www.coordination-allaitement.org

Associations locales (à compléter par les professionnels de santé) :

- ☞
- ☞
- ☞
- ☞

Une **aide à domicile** peut être assurée par un (e) technicien(ne) d'intervention sociale et familiale (TISF) : pour les coordonnées et modalités de prise en charge, contactez la CAF de votre département.

Soyez vigilante

▶▶ Les informations que vous trouvez sur Internet (forums de discussions, chat, etc.) ne sont pas toujours fiables. La meilleure source d'informations reste votre équipe médicale.