

## Mémo préparation à la naissance

Vous devez consulter à la maternité si :

- Contractions régulières et douloureuses (environ toutes les 5 minutes)
- Perte de liquide (transparent, rosé ou vert)
- Perte de sang (consulter sans tarder)
- Absence ou diminution des mouvements du bébé (consulter sans tarder)
- Fièvre
- Tout autre symptôme qui vous inquiètent (vous pouvez appeler votre maternité)
- Vous êtes à 41 SA (le jour du terme)

### **Pensez à prendre votre dossier médical**

Suite des rendez-vous à prendre :

- **Sortie de maternité au cabinet (1 ou 2 rdv les 2 semaines suivants votre accouchement notamment pour la pesée du bébé)  
SMS à envoyer le plus vite possible après la naissance**
- **Entretien post natal précoce (4-6 semaines)**
- Consultation post natale (6-8 semaines) de préférence avec la personne qui a suivi votre grossesse
- Si vous le souhaitez **séance post natale en groupe**
- Si besoin **consultation allaitement** au cabinet
- Ostéopathe conseillé pour vous et votre bébé à la sortie de la maternité
- Pédiatre à environ 15 jours de vie
- Rééducation du périnée (anticiper ses rdvs ++, environ 10 à prendre) → 6 semaines après l'accouchement

N'oubliez pas : « Vous êtes puissante, faites-vous confiance »

Marine Martignole  
Sage-femme  
07 57 41 73 06