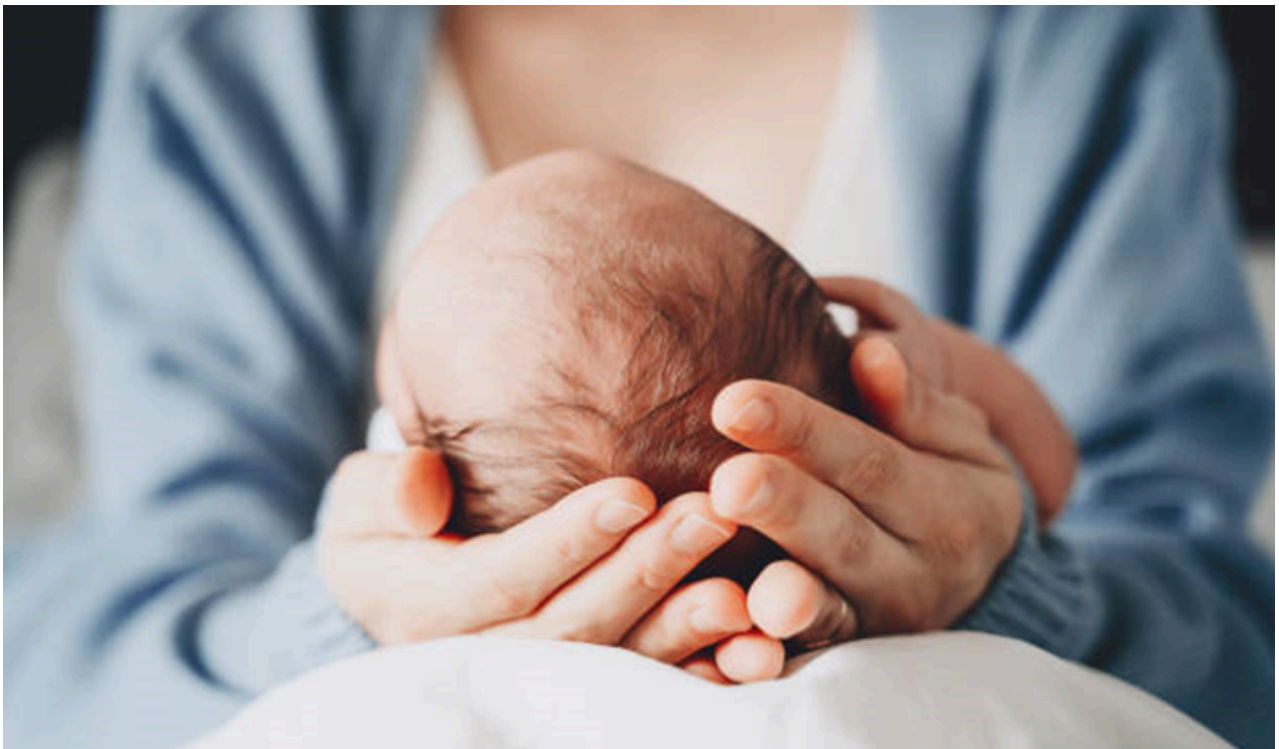


# Bienvenue à la Maternité de l'H.U.B !

À votre sortie de la Maternité  
Bij uw vertrek uit de kraamafdeling  
عند الخروج من قسم الولادة  
Cuando salga de la maternidad  
When you leave the maternity ward  
La externarea din maternitate



Parlez-en avec nos sage-femmes :)



## Soins et bien-être de votre bébé

### Cordon ombilical

- Chute entre 5 et 10 jours.
- Nettoyage : eau + savon + séchage, minimum 1x/jour.
- Si saignement, odeur ou suintement → désinfection avec Diaseptyl.

### Hygiène

- **Bain** : retardé pour préserver l'énergie de bébé et protéger sa peau (souvent après bonne mise en place de l'allaitement).
- **Toilette intime** : eau + savon 2x/jour.
- **À chaque change** : soin avec liniment, lingette, eau nettoyante ou eau-savon.

### Vitamines

- **Vitamine D** : dès le 5e jour, tous les jours pendant minimum 2 ans (posologie selon marque → demander au pharmacien).
- **Vitamine K** : pour les bébés ayant reçu la dose orale à la naissance → 1 dose/ semaine pendant 3 mois (prescrite par le pédiatre à la sortie).

### Sommeil en sécurité

- Bébé dort **sur le dos**, dans une **gigoteuse**, sans oreiller, couverture ni doudou.
- Chambre à 18-20°C, aérée 15 min/jour.
- Pas d'animaux ni de tabac dans la chambre.
- **Cododo sécurisé** : bébé jamais entre les 2 parents.

### Signes d'alerte

- Température  $\geq 38^{\circ}\text{C}$ . 1ers réflexes :
  - Déshabiller (en lange)
  - Augmentation fréquence allaitement
  - Si température persiste ou  $\geq 38^{\circ}\text{C}$  → se présenter aux urgences
  - Pas d'administration de traitements à votre bébé sans avis médical
- Jaunisse marquée + léthargie, refus de s'alimenter.
- Vomissements en jet répétés.
- Respiration rapide/difficile, coloration bleue des lèvres.
- Pâleur, extrémités froides, cris aigus inhabituels.
- Diminution des selles et urines.

**Dans ces cas : consulter rapidement.**

## Le bien-être maternel – Le 4e trimestre

### Mobilisation

- Le post-partum est une période à risque de thrombose (+ après césarienne).
- Importance de marcher chaque jour, éviter station debout prolongée, charges lourdes (max poids du bébé).
- Pas de sport avant rééducation périnéale.
- Porter bas de contention si mobilité réduite.

### Hygiène et cicatrisation

- Points résorbables, cicatrisation aidée par l'argile blanche.
- Pas de bain/piscine/tampons/coupes menstruelles pdt la durée des saignements.
- Lavage quotidien doux eau-savon + séchage.
- Informer SF en cas de pertes anormales, odeur, démangeaisons ou douleur cicatricielle.

### Santé et fatigue

- Continuer vitamines de grossesse/allaitement.
- Fer si prescrit (reprendre après retour du transit).
- Cure de probiotiques possible après antibiotiques.
- Signaler essoufflement, palpitations, œdèmes, pâleur.
- Se reposer dès que possible, dormir quand bébé dort.
- Fragilité émotionnelle fréquente → ne pas hésiter à demander du soutien.

### Rééducation périnéale

- Prescription à demander au gynécologue dès la sortie.
- RDV kiné à prévoir rapidement.
- Utile même après césarienne.
- Possibilité de séances supplémentaires si besoin.

### Alimentation

- Boire 2 à 2,5 L/jour.
- Si allaitement : +500-700 kcal/jour.
- Favoriser protéines (viande, œufs, légumineuses), bons gras (poissons, huiles, noix).
- Privilégier le chaud (soupes, légumes cuits).

### Sexualité

- Reprise progressive à votre rythme.
- Mise en place d'une contraception adaptée à votre situation.

Parlez-en avec nos sage-femmes :)





## Zorg en welzijn van uw baby

### Navelstreng

- Valt af na 5-10 dagen.
- Reinigen: water + zeep + drogen, minstens 1x/dag.
- Bij bloeding, geur of afscheiding → ontsmetten met Diaseptyl.

### Hygiëne

- **Bad:** uitgesteld om energie en huid van de baby te beschermen (meestal na goede start van borstvoeding).
- **Intieme hygiëne:** water + zeep 2x/dag.
- **Bij elke luiervissel:** reinigen met liniment, doekje, reinigingswater of water + zeep.

### Vitaminen

- **Vitamine D:** vanaf dag 5, dagelijks gedurende minstens 2 jaar (dosering afhankelijk van merk → apotheker raadplegen).
- **Vitamine K:** voor baby's die het oraal kregen bij geboorte → 1 dosis/week gedurende 3 maanden (voorgeschreven bij ontslag).

### Veilig slapen

- Op de **rug**, in een **slaapzakje**, zonder kussen, deken of knuffels.
- Kamertemperatuur 18-20°C, dagelijks 15 min verluchten.
- Geen dieren of rook in de kamer.
- **Co-sleeping:** nooit tussen beide ouders.

### Alarmsignalen

- Koorts  $\geq 38^{\circ}\text{C}$ .
- Geelzucht + sufheid, weigeren te drinken.
- Herhaald projectiel braken.
- Snelle of moeilijke ademhaling, blauwe lippen.
- Bleekheid, koude ledematen, ongewoon huilen.
- Weinig urine of stoelgang.

**In deze gevallen: snel arts raadplegen.**

## Welzijn van de moeder – Het vierde trimester

### Bewegen

- Na de bevalling is er verhoogd risico op trombose (x4 na keizersnede).
- Dagelijks wandelen, statische houdingen en zwaar tillen vermijden (max gewicht van de baby).
- Geen sport voor bekkenbodembreëducatie.

### Hygiëne en genezing

- Hechtingen lossen vanzelf op, witte klei kan genezing bevorderen.
- Geen bad of zwembad voor 6 weken.
- Geen tampons of menstruatiecup.
- Dagelijkse zachte hygiëne met water + zeep, daarna drogen.

### Gezondheid en vermoeidheid

- Blijf zwangerschaps-/borstvoedingsvitaminen nemen.
- Ijzer innemen indien voorgeschreven (pas na herstel stoelgang).
- Probiotica mogelijk na antibiotica.
- Let op symptomen: kortademigheid, hartkloppingen, zwelling benen, bleekheid.
- Rusten wanneer uw baby slaapt.
- Emotionele schommelingen zijn normaal, aarzel niet om hulp te vragen.

### Bekkenbodembreëducatie

- Vraag recept bij gynaecoloog bij ontslag.
- Plan kinesessies vroegtijdig.
- Ook nuttig na keizersnede.

### Voeding

- Drink 2 – 2,5 L/dag.
- Bij borstvoeding: +500-700 kcal/dag.
- Rijke eiwitten (vlees, eieren, peulvruchten) en gezonde vetten (olie, vis, noten).
- Warme, gekookte voeding verkiezen boven rauw/koel.

### Seksualiteit

- Bespreek anticonceptie met uw arts.
- Geleidelijke hervatting van seksueel leven volgens eigen ritme.

Bespreek het met onze vroedvrouwen :)



## عناية وراحة طفلك

### الحبل السري

- يسقط بين 5 و10 أيام.
- تنظيف: ماء + صابون + تجفيف، مرة واحدة يومياً على الأقل.
- Diaseptyl في حالة نزيف أو رائحة أو إفراز → التعقيم بـ.

### النظافة

- الحمام: يؤجل للحفاظ على طاقة الطفل وبشرته (عادة بعد استقرار الرضاعة).
- النظافة الحميمة: ماء + صابون مرتين يومياً.
- عند كل تغيير للحفاض: تنظيف بلينيمون، مناديل، ماء منظف أو ماء + صابون.

### الفيتامينات

- **D: فيتامين** → (الجرعة تختلف حسب العلامة التجارية) ابتداءً من اليوم الخامس، يومياً لمدة سنتين على الأقل (استشيري الصيدلي).
- **K: فيتامين** → جرعة واحدة أسبوعياً لمدة 3 أشهر (يصفها طبيب الأطفال عند الخروج).

### نوم آمن

- بدون وسادة أو بطانية أو ألعاب، ينام الطفل على ظهره، في كيس نوم.
- درجة حرارة الغرفة: 18-20°، تهوية 15 دقيقة يومياً.
- لا حيوانات ولا دخان في الغرفة.
- لا يوضع الطفل أبداً بين الوالدين: النوم المشترك (cododo).

### علامات تستدعي القلق

- حرارة  $\leq 38^\circ$  مئوية.
- اصفرار شديد مع خمول أو رفض للرضاعة.
- قيء متكرر وقوي.
- صعوبة في التنفس أو زرقة في الشفاه.
- شحوب، برودة الأطراف، صراخ غير طبيعي.
- قلة التبول أو التبرز.

في هذه الحالات يجب مراجعة الطبيب بسرعة.

## راحة الأم - الفصل الرابع

### الحركة

- ترة ما بعد الولادة تحمل خطراً أكبر لتجلط الدم (يزداد 4 مرات بعد القيصرية).
- من المهم المشي يومياً، وتجنب الوقوف المطول أو حمل أوزان ثقيلة (أقصاها وزن الرضيع).
- لا رياضة قبل إعادة تأهيل عضلات قاع الحوض.

### النظافة والعناية

- الغرز تذوب تلقائياً، ويمكن للصلصال الأبيض أن يساعد في التئام العجان.
- لا حمامات سباحة أو استحمام غامر قبل 6 أسابيع.
- لا تستعملي السدادات القطنية أو كأس الحيض.
- نظافة لطيفة يومية بالماء والصابون + تجفيف جيد.

### الصحة والتعب

- استمري بتناول الفيتامينات الخاصة بالحمل/الرضاعة.
- الحديد إذا وصفه الطبيب (يؤخذ بعد عودة نشاط الأمعاء).
- يمكنك استعمال البروبيوتيك بعد المضادات الحيوية.
- انتبهي للأعراض: ضيق التنفس، خفقان، انتفاخ الأرجل، شحوب.
- نامي قدر الإمكان عندما ينام طفلك.
- التقلبات العاطفية طبيعية، لا تترددي في طلب المساعدة.

### إعادة تأهيل قاع الحوض

- اطلبي وصفة من طبيبك منذ الخروج.
- من الأفضل حجز موعد مع الأخصائي باكراً.
- مفيد حتى بعد الولادة القيصرية.

### التغذية

- اشربي 2 - 2,5 لتر ماء يومياً.
- إذا كنتِ مرضعة: +500 إلى 700 سعرة/اليوم.
- ركزي على البروتينات (لحوم، بيض، بقوليات) والدهون الصحية (زيوت، سمك، مكسرات).
- الأطعمة الدافئة والمطهونة أفضل من الباردة.

### الحياة الزوجية

- استشارة الطبيب حول موانع الحمل.
- العودة التدريجية للعلاقة الحميمة حسب راحتك.

(: تحدثي مع القابلات لدينا





## Cuidados y bienestar del bebé

### Cordón umbilical

- Se cae entre 5 y 10 días.
- Limpieza: agua + jabón + secado, al menos 1 vez/día.
- Si hay sangrado, olor o secreción → desinfectar con Diaseptyl.

### Higiene

- **Baño:** retrasado para preservar energía y piel (suele darse tras la buena instauración de la lactancia).
- **Higiene íntima:** agua + jabón 2 veces/día.
- **En cada cambio de pañal:** limpiar con linimento, toallita, agua limpiadora o agua + jabón.

### Vitaminas

- **Vitamina D:** desde el 5º día, todos los días durante al menos 2 años (dosis según marca → consultar al farmacéutico).
- **Vitamina K:** para bebés que la recibieron por vía oral al nacer → 1 dosis/semana durante 3 meses (recetada por el pediatra al alta).

### Sueño seguro

- Dormir **siempre boca arriba**, en saco de dormir (**gigoteuse**), sin almohada, manta ni peluches.
- Habitación a 18-20°C, ventilar 15 min/día.
- Sin animales ni tabaco en la habitación.
- **Colecho seguro:** nunca entre los dos padres.

### Signos de alarma

- Fiebre  $\geq 38^{\circ}\text{C}$ .
- Ictericia marcada + somnolencia, rechazo de alimentación.
- Vómitos repetidos y en escopetazo.
- Respiración rápida o difícil, labios azulados.
- Palidez, extremidades frías, llanto agudo o inusual.
- Disminución de orina o heces.

**En estos casos: consultar rápidamente.**

## Bienestar materno – El cuarto trimestre

### Movilización

- El posparto conlleva riesgo de trombosis (4 veces más tras cesárea).
- Importante caminar cada día, evitar estar de pie mucho tiempo o cargar pesos (máximo el peso del bebé).
- No iniciar deporte antes de la reeducación del suelo pélvico.

### Higiene y cicatrización

- Los puntos se reabsorben solos; la arcilla blanca puede ayudar a cicatrizar.
- No baños ni piscina antes de 6 semanas.
- No tampones ni copa menstrual.
- Higiene diaria suave con agua + jabón, luego secado.

### Salud y cansancio

- Continuar con vitaminas de embarazo/lactancia.
- Hierro si lo recetó el médico (tomar tras normalizar el tránsito intestinal).
- Posible usar probióticos tras antibióticos.
- Vigilar: falta de aire, palpitaciones, hinchazón de piernas, palidez.
- Descansa cuando tu bebé duerma.
- Los altibajos emocionales son frecuentes → pide ayuda si lo necesitas.

### Reeducación del suelo pélvico

- Solicita receta al ginecólogo al alta.
- Reserva cita con fisioterapeuta pronto.
- Útil incluso tras cesárea.

### Alimentación

- Beber 2 – 2,5 L de agua/día.
- Si lactas: +500-700 kcal/día.
- Favorecer proteínas (carne, huevos, legumbres) y grasas saludables (aceites, pescado, frutos secos).
- Preferir alimentos calientes y cocidos.

### Sexualidad

- Hablar con el médico sobre anticoncepción.
- Retomar las relaciones sexuales de forma progresiva.

Habla de ello con nuestras matronas :)





## Baby care and well-being

### Umbilical cord

- Falls off after 5-10 days.
- Clean: water + soap + dry, at least once/day.
- If bleeding, smell or discharge → disinfect with Diaseptyl.

### Hygiene

- Bath: delayed to preserve baby's energy and skin (usually after breastfeeding is established).
- Intimate hygiene: water + soap twice/day.
- At each diaper change: clean with liniment, wipes, cleansing water or water + soap.

### Vitamins

- **Vitamin D:** from day 5, daily for at least 2 years (dosage varies by brand → ask pharmacist).
- **Vitamin K:** for babies who received it orally at birth → 1 dose/week for 3 months (prescribed at discharge).

### Safe sleep

- Always **on back, in a sleeping bag**, no pillow, blanket or toys.
- Room temp 18-20°C, air 15 min/day.
- No animals or smoking.
- **Co-sleeping:** never between parents.

### Warning signs

- Fever  $\geq 38^{\circ}\text{C}$ .
- Strong jaundice + lethargy, refusal to feed.
- Repeated projectile vomiting.
- Rapid/difficult breathing, bluish lips.
- Paleness, cold extremities, unusual crying.
- Reduced urine or stools.

**In these cases: seek medical help promptly.**

## Maternal well-being – The 4th trimester

### Mobility

- Postpartum = increased risk of thrombosis (x4 after cesarean).
- Walk daily, avoid prolonged standing or heavy lifting (max baby's weight).
- No sport before pelvic floor rehab.

### Hygiene and healing

- Stitches dissolve naturally; white clay may help healing.
- No baths/swimming for 6 weeks.
- No tampons or menstrual cup.
- Gentle daily hygiene with water + soap, then drying.

### Health and fatigue

- Continue pregnancy/breastfeeding vitamins.
- Iron if prescribed (resume after bowel recovery).
- Probiotics possible after antibiotics.
- Watch out for: shortness of breath, palpitations, swelling, paleness.
- Rest when your baby sleeps.
- Emotional fragility is common → don't hesitate to seek help.

### Pelvic floor rehab

- Request prescription at discharge.
- Book physiotherapy early.
- Useful even after cesarean.

### Nutrition

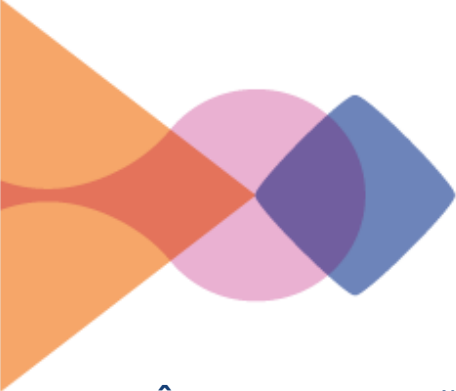
- Drink 2 – 2.5 L/day.
- If breastfeeding: +500-700 kcal/day.
- Favor proteins (meat, eggs, legumes) and healthy fats (oil, fish, nuts).
- Prefer warm, cooked food over raw/cold.

### Sexuality

- Discuss contraception with your doctor.
- Gradual resumption of intimacy at your own pace.

Talk about it with our midwives :)





## Îngrijirea și bunăstarea bebelușului

### Cordonul ombilical

- Cade după 5-10 zile.
- Curățare: apă + săpun + uscare, min. 1x/zi.
- Dacă apar sângerări, miros sau secreții → dezinfectați cu Diaseptyl.

### Igienă

- **Baia:** amânată pentru a proteja energia și pielea bebelușului (de obicei după stabilirea alăptării).
- **Igienă intimă:** apă + săpun 2x/zi.
- **La fiecare schimbare de scutec:** curățare cu liniment, șervețel, apă curățatoare sau apă + săpun.

### Vitamine

- **Vitamina D:** din ziua 5, zilnic timp de min. 2 ani (doza variază în funcție de marcă → cereți sfatul farmacistului).
- **Vitamina K:** pentru bebelușii care au primit-o oral la naștere → 1 doză/săptămână timp de 3 luni (prescrisă la externare).

### Somn sigur

- Întotdeauna **pe spate, într-un sac de dormit**, fără pernă, pătură sau jucării.
- Cameră la 18-20°C, aerisire 15 min/zi.
- Fără animale sau fum.
- **Co-sleeping:** niciodată între părinți.

### Semne de alarmă

- Febră  $\geq 38^{\circ}\text{C}$ .
- Icter accentuat + somnolență, refuz de alimentație.
- Vărsături repetate în jet.
- Respirație rapidă/dificilă, buze albastrii.
- Paloare, extremități reci, plâns neobișnuit.
- Scădere urină sau scaune.

**În aceste cazuri: mergeți urgent la medic.**

## Starea mamei – Trimestrul 4

### Mișcare

- Post-partum = risc crescut de tromboză (x4 după cezariană).
- Mergeți zilnic, evitați statul prelungit în picioare sau ridicarea greutăților (max. greutatea bebelușului).
- Fără sport înainte de reeducarea planșeului pelvin.

### Igienă și vindecare

- Firele se resorb natural ; argila albă ajută cicatrizarea.
- Fără baie sau piscină înainte de 6 săptămâni.
- Fără tampoane interne sau cupă menstruală.
- Igienă blândă zilnică cu apă + săpun, apoi uscare.

### Sănătate și oboseală

- Continuați vitaminele de sarcină/alăptare.
- Fier dacă e prescris (după reluarea tranzitului).

Discutați cu moașele noastre :)

