

| | | |
|---|--|---|
| Accouchement / date : | | |
| Consultation du médecin traitant ou pédiatre vers 10 jours Date :  | Douleurs utérines pendant 3-4 jours Saignements pendant 2 à 3 semaines  | <i>Rendez vous à domicile :</i> Sage femme libérale / puéricultrice PMI Dates : Tél : |
| 3 semaines / date : | | |
| Croissance de bébé : Prise de poids d'environ 200g / semaine Médecin / PMI / Sage-femme / balance à la pharmacie  | Ovulation possible  | <i>Rendez vous chez la sage-femme libérale</i> Dates : <u>Entretien post natal :</u> |
| 1 mois / date : | | |
| Consultation du médecin pour bébé Date :  | Utérus et muscles en place  | <u>Autres rendez vous :</u> <u>Ma contraception :</u> |
| 6 à 8 semaines / date : | | |
| A 2 mois : Consultation médicale pour bébé 1ers vaccins Date : Puis 1 visite / mois  | Début de la rééducation du périnée puis de la rééducation abdominale  | 1) <u>Consultation post natale</u> Sage-femme ou médecin : Date : 2) <u>Rééducation du périnée</u> Sage-femme ou kiné : Dates : 3) <u>Rééducation abdominale</u> Kiné : Dates : |
| 6 mois / date : | | |
| Lait 2ème âge : diversification entre 4 et 6 mois Allaitement maternel : diversification vers 6 mois  | Reprise du sport à la fin de la rééducation  | |