



# Accompagner les suites

## Propositions pour la maman

- Avant le premier lever, resserrer le bassin avec l'Opération taille de guêpe dont le coccyx<sup>++</sup>.
- Le premier lever se fait en Bâton de pluie.
- La jeune accouchée va ré-adopter la posture Princesse kangourou.
- Pour décongestionner le périnée ou en cas d'hémorroïdes la jeune accouchée pensera à Charlot fait des crêpes.
- Sur tous les points douloureux (hémorroïdes, cicatrice, point de ponction de la péridurale et de la perfusion, seins engorgés, crevasses... ) modelage en Motte De Beurre.
- La station debout (change du bébé, devant le lavabo ...) s'installer en Posture Charlot.
- Changer son bébé en Posture Charlot.

## Propositions pour le bébé

- Le porter en Prince kangourou
- Favoriser son endormissement avec la Prise du sommeil
- Penser à la posture Bébé élastique allongé dès qu'il est allongé (change, cosy, repos...)

L'important est de favoriser la physiologie.