

3. Le repos

MODULE 7

Après une césarienne, votre corps doit récupérer à la fois de l'accouchement et de la chirurgie. Cela prend du temps et vous avez besoin de reprendre des forces.

Le repos est une partie importante de la convalescence. Essayez de vous reposer pendant que le bébé dort. Acceptez l'aide qu'on vous offre. Limitez les visites. Placez sur votre porte une pancarte où il est inscrit « Maman et bébé dorment ».

