

# Retour à domicile

## Après Sleeve ou Bypass

Quelque soit l'opération réalisée, votre estomac est maintenant rétréci. Il va falloir vous adapter à ce « nouvel estomac » et oublier vos anciens réflexes d'alimentation. Les premières semaines seront les plus difficiles, mais vous avez déjà remarqué que les choses s'améliorent un peu chaque jour. Voici quelques conseils pour vous aider pendant cette période initiale:

- **Apprenez à écouter vos sensations:** Ne vous forcez pas à manger si vous n'avez pas faim, arrêtez vous dès que vous sentez que la faim a disparue ou que ça va bloquer.
- **Prenez le temps de manger, dans le calme.** Si vous ne pouvez manger que 2 cuillères à ce repas, ce n'est pas grave, vous pourrez probablement en reprendre 2 dans quelques heures.
- **Buvez en dehors des repas.** L'estomac réduit est trop petit pour accepter la nourriture et l'eau en même temps. Pour éviter cette situation qui peut favoriser de désagréables vomissements, une astuce consiste à ne pas mettre de verre à table. L'objectif à atteindre est de boire environ 0,5 à 1 litre d'eau par jour à la fin du premier mois post-opératoire. Les glaçons, l'eau aromatisée ou additionnée de sirop sans sucre devraient vous permettre d'atteindre cet objectif. **Les boissons gazeuses sont définitivement interdites.**



Vous appellerez votre médecin qui:

- Organisera votre convalescence,
- Adaptera les soins et vos traitements habituels,
- Prescrira votre arrêt de travail, ...



L'infirmière passera chez vous tous les jours pour :

- Une piqure contre les phlébites,
- Surveiller les cicatrices,
- Prendre votre pouls,
- Faire une prise de sang une fois par semaine.

**Contactez votre chirurgien si CRP > 50**

- **Alimentation: TOUT CE QUE VOUS POURREZ BOIRE OU MANGER AVEC UNE PAILLE**

- Eau, Thé, Café léger, lait +/- chocolat si vous le supportez, jus de fruit...
- Bouillon, soupe maison bien mixée, soupe Royco (un sachet + 300ml eau), Knorr, soupe froide ALVALLE
- Enrichir vos soupes et bouillons avec du fromage fondue (Kiri, Vache qui rit...) ou un jaune d'oeuf.
- Yaourts aromatisés (sans morceaux), smoothie liquide

- **AUCUN MORCEAU (Votre estomac est fragile, il faut le laisser cicatriser sans forcer)**

- A partir du 6ème jour, on peut rajouter une biscotte par repas à dissoudre dans la soupe.

**DU 2ÈME AU 10ÈME  
JOUR**



**Sleeve**



**By-pass**



## DU 11 ÈME AU 20 ÈME JOUR



Pendant cette période :

- Contrôle biologie (plaquette-CRP): 1/sem

**Contactez votre chirurgien si CRP > 50**

- Refaire le point avec votre médecin sur vos traitements : HTA, Diabète, ...

Lui montrer les résultats du bilan sanguin fait la veille



Poursuivre les piqûres contre les phlébites jusqu'au 15 ème jour



- **A partir du 10 ème jour, on pourra rajouter:**

- Fromage mou (Kiri, Sylphide), petits suisses,

- Légumes sous forme de purée fluide : carottes, brocolis, haricots verts, petits pois,

- Féculents : biscottes , purée de pommes de terre allongée de lait ou de bouillon,

- Fruits cuits (au four ou en compote, petits pots bébé), fruits « mous » ( fraises, poires mûres, banane écrasée),

- Jambon ou blanc de dinde mixé.

## DU 20 ÈME AU 30 ÈME JOUR



Revoir votre médecin pour adapter vos traitements ( HTA, Diabète, ...) si nécessaire.

Evaluer avec lui la date de reprise du travail

On peut réintroduire les crudités.



**Alimentation : ECRASEE A LA FOURCHETTE OU MIXEE**

Viande hachée pas trop cuite ou crue

Poisson mixé

Eviter sauce et friture

Bien mastiquer, poser les couverts entre chaque bouchée



Vous pouvez reprendre une alimentation normale, avec des petits morceaux, en mâchant bien, en mangeant lentement.

Vous aurez plus de difficultés avec la viande rouge, le pain et les pâtes, plus de facilités avec les légumes et le poisson.

Continuez à boire régulièrement, en dehors des repas.

Vous n'êtes plus limité pour votre activité physique !

**N'oubliez pas de prendre vos rendez vous :**

- **à 1 mois** : revoir le chirurgien

- **à 3 mois** : rendez-vous avec l'équipe du Celiobe.

**infirmière de coordination :**

Tel: 03 20 15 77 36

mail: suivi-celiobe@ramsaygds.fr

- **à 6 mois** : Réunions de groupe sur le Celiobe,

- **à 1 an** : Bilan en hospitalisation d'une demi-journée avec le médecin nutritionniste. Puis prendre rendez-vous avec votre chirurgien.

## APRÈS LE 30 ÈME JOUR

