

Votre rétablissement après un accouchement par césarienne

Partie 1



Après votre accouchement, une infirmière vous examinera et répondra aux éventuelles questions que vous vous posez. Pendant votre séjour, les infirmières vous expliqueront comment prendre soin de vous et de votre bébé.

Changements au niveau de votre corps

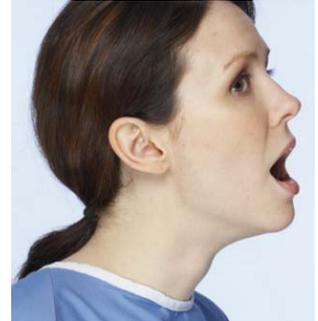
- Une infirmière vous palpera l'abdomen pour examiner votre utérus lorsque vous serez à l'hôpital. Si votre utérus est mou, votre infirmière vous frottera l'abdomen pour aider l'utérus à devenir ferme.
- Vous serez sujette à des saignements vaginaux pendant 2 à 4 semaines. Pendant les quelques premiers jours, les saignements ressemblent à une période de règles abondantes. Il est possible que vous présentiez de petits caillots sanguins. Les saignements deviendront moins abondants et passeront de rose à marron foncé, et enfin transparents. N'utilisez pas de tampons. Utilisez des serviettes hygiéniques.
- Vos seins se gonfleront de lait 3 à 5 jours après l'accouchement et deviendront durs et douloureux. Ils pourront laisser échapper du lait de temps en temps.



- Il est possible que vous soyez constipée. On pourra vous prescrire un émoullient fécal ou un laxatif.
- Informez votre infirmière si vous avez des difficultés à uriner.

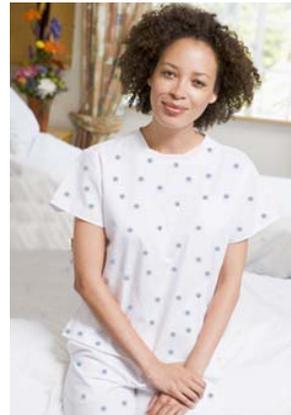
Activité

- Respirez profondément et tousez toutes les deux heures afin prévenir les problèmes respiratoires.



Tenez un oreiller ou une couverture pliée contre votre incision lorsque vous tousez pour soulager la douleur.

• Les premières fois, demandez à l'équipe de vous aider à sortir du lit.



- Asseyez-vous quelques minutes avant de commencer à marcher.
- Si vous ressentez un étourdissement dans la salle de bain, **appelez de l'aide en appuyant sur la commande murale d'appel d'urgence.**
- Marchez 5 à 10 minutes dans les couloirs 3 à 4 fois par jour.

Régime alimentaire

Il est possible que vous soyez fatiguée et que vous ayez faim. On vous administrera des liquides par voie IV (intraveineuse), dans la main ou dans le bras, jusqu'à ce que vous buviez correctement. Le jour de l'intervention, vous pourrez prendre de la glace pilée ou des liquides clairs. Au fur et à mesure

que vous retrouverez votre fonction intestinale, on vous donnera des liquides, puis de la nourriture solide.

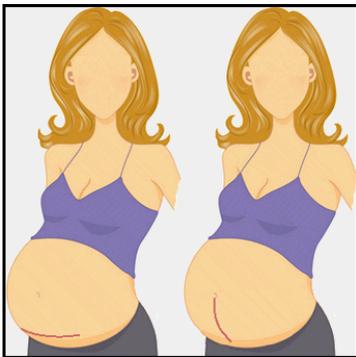
Gestion de la douleur

La douleur est normale. Elle est la plus intense les 2-3 premiers jours après l'intervention. Votre médecin vous prescrira des analgésiques.



Demandez des analgésiques lorsque vous en ressentez le besoin. Il est possible que le médicament ne fasse pas disparaître la douleur, mais il la soulagera. Gérez votre douleur afin de pouvoir vous occuper de vous, de votre bébé, et d'être active.

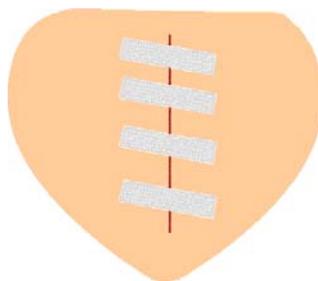
Incision



Votre incision peut être de haut en bas (verticale) ou en travers de la partie inférieure de votre ventre (horizontale). Un bandage sera placé sur

l'incision pendant environ 24 heures. Votre infirmière vérifiera le bandage et le changera si nécessaire. Une fois que le bandage sera retiré, vous pourrez vous doucher.

Des sutures appelées stéri-strips seront placées sur l'incision. Elles tomberont d'elles-mêmes. Ne les enlevez pas. Vous pouvez couper les



bords si elles se détachent et s'enroulent. Votre infirmière vous montrera comment soigner votre incision lorsque vous rentrerez chez vous. Surveillez votre incision afin d'identifier tout signe d'infection comme une rougeur, une tuméfaction, une douleur, une sensation de chaleur et un écoulement.

Text adapted from materials produced by Health Information Translations (www.healthinfotranslations.com). This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>