

# Votre rétablissement après un accouchement vaginal

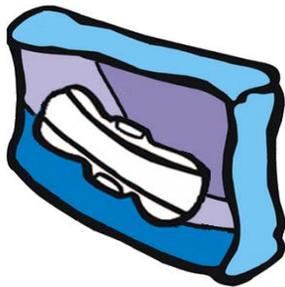
## Partie 1

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 émollient fécal ou un laxatif.
- Informez votre infirmière si vous avez des difficultés à uriner.



### Activité

- 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. Buvez beaucoup de liquides. On vous proposera d'abord de la nourriture légère, puis vous pourrez manger normalement.

### Gestion de la douleur



La douleur et les crampes sont normales. Les sutures peuvent provoquer des brûlures ou des picotements.

### **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.

## **Comment gérer la douleur dans la région située autour de votre vagin et de votre anus, que l'on appelle région périnéale :**

- Placez un bloc réfrigérant sur votre région périnéale le premier jour, pendant quelques instants, afin de réduire la douleur et les gonflements.



- Utilisez un bain de siège pour soulager vos gênes. Les bains de siège sont des récipients portatifs adaptables sur le siège des toilettes, que vous pouvez remplir d'eau chaude.
- Immergez votre périnée durant 15 à 20 minutes, ou le temps prescrit. Pour sécher, tapotez délicatement avec du papier toilette. Prenez des bains de siège plusieurs fois par jour.
- Utilisez une bouée gonflable, en forme de beignet percé pour vous y asseoir. Cela réduit la pression et la gêne au niveau du périnée.
- Prenez un bain chaud. Vous pouvez commencer à prendre des bains 24 heures après l'accouchement.
- Appliquez un médicament topique comme une pulvérisation ou une crème pour soulager les douleurs rectales provoquées par les hémorroïdes.

Text adapted from materials produced by Health Information Translations ([www.healthinfotranslations.com](http://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>

**A Healthy Roads Media project**

[www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org)

French - Your Recovery After Vaginal Birth (Part 1)

Last reviewed 2012