

## Votre rétablissement après un accouchement vaginal

### Partie 2



#### Soins du périnée

Nettoyez la région périnéale afin de prévenir les infections et d'éliminer les odeurs. C'est ce qu'on appelle les soins du périnée. On vous fournira une bouteille en plastique que vous devrez remplir d'eau chaude. À chaque fois que vous allez aux toilettes, utilisez la bouteille en plastique pour vous passer de l'eau chaude sur la région périnéale. Laissez sécher à l'air ou tapotez avec du papier toilette. Changez votre serviette périodique après chaque passage aux toilettes. Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon.



la

#### Douche

Une douche pourra vous aider à vous sentir bien et à vous relaxer. Demandez à quelqu'un de vous aider pour votre première douche.

#### Sortie d'hôpital et retour à votre domicile

Votre infirmière vous aidera à vous préparer à rentrer chez vous avec votre bébé. On vous donnera des

informations sur la manière de prendre soin de vous et de votre bébé.

Ces informations peuvent être les suivantes:

- Limitez le nombre de fois où vous montez les escaliers dans la journée.
- Ne soulevez rien qui soit plus lourd que votre bébé.
- Demandez de l'aide pour les tâches ménagères pendant au moins deux semaines.
- Ne conduisez pas de voiture durant 2 semaines.
- N'ayez aucun rapport sexuel sans l'approbation de votre médecin. Parlez avec votre médecin d'un moyen de contraception. Le fait d'allaiter ne vous empêchera pas de tomber enceinte.
- Ne reprenez pas le travail sans l'approbation de votre médecin.



#### Appelez immédiatement votre médecin si :

- De fièvres de plus de 100,4 degrés F ou 38 degrés C.
- Vous présentez des signes d'infection du sein comme de la fièvre, un endolorissement, des rougeurs, ou une zone chaude et dure, sur un sein ou les deux.
- Vous présentez des saignements vaginaux importants, où vous devez changer de serviette hygiénique au bout d'une heure pendant deux heures, ou si vous présentez d'importants caillots sanguins.



- De saignement vaginal prenant une couleur rouge vif après s'être éclairci et passé de rose à brun ou transparent.
- Vous constatez un écoulement vaginal ayant une odeur nauséabonde – un écoulement normal a la même odeur que pendant votre période de menstruation .
- Vous avez des problèmes pour uriner, y compris des problèmes pour commencer à uriner, des brûlures ou des douleurs.
- Vous n'allez pas à la selle pendant trois jours.

• Vous constatez une zone dure et chaude au niveau des



jambes, ou vous ressentez une douleur dans la partie inférieure des jambes.

- Vous présentez une douleur sévère ou constante ou des crampes.
- Vous avez des maux de tête, une vision trouble ou des points devant les yeux qui ne disparaissent pas.
- Vous vous sentez très triste ou si vous avez envie de vous faire du mal ou de faire du mal à votre bébé.

Appelez votre médecin dans les quelques jours suivant votre retour à la maison pour programmer une visite de suivi dans les 4 à 6 semaines. Si vous vous posez des questions ou êtes inquiète, discutez-en avec votre médecin ou votre infirmière.

Text adapted from materials produced by Health Information Translation  
([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 2)  
Last reviewed 2012