

LES SOINS

D'UNE ACCOUCHÉE



*Centre de périnatalité
Programme-clientèle santé de
la femme et de l'enfant*

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal OC H1T 2M4
Téléphone: (514) 252-3400
www.maisonneuve-rosemont.info

Tous droits réservés
©HMR, 2002

CP-SFE-032

Pour vous, pour la vie

Notes personnelles

Chers parents,

Il nous fait plaisir de vous accueillir à l'hôpital
Maisonneuve-Rosemont à l'intérieur du programme
santé de la femme et de l'enfant. Cette brochure a
pour objectif de vous renseigner sur les soins
nécessaires suite à votre accouchement.

Elle est complémentaire aux échanges que vous aurez
avec le personnel soignant et médical. N'hésitez pas
à nous faire part de vos questions et préoccupations.

Bon séjour,

L'équipe de périnatalité.

1. Les changements de l'utérus

Suite à l'accouchement, l'utérus ressemble à un
pamplemousse et son fond utérin est situé à l'ombi-
lic. Dès la naissance, l'utérus modifie sa taille pour
reprendre sa forme initiale. Cette évolution
provoque des crampes abdominales, dites tranchées,
qui sont plus importantes dans les premiers 48
heures et elles s'intensifient lorsque vous allaitez.

Ces tranchées peuvent être fortes surtout si l'utérus a subi une grande distension pendant la grossesse c'est-à-dire plusieurs grossesses, jumeaux, beaucoup de liquide amniotique, dans ces moments, prenez vos analgésiques.

En deux semaines, on ne pourra plus palper l'utérus dans la région abdominale, il reprendra sa place initiale sous le pubis en six semaines.

2. Le saignement vaginal

L'écoulement sanguin vaginal appelé lochies change graduellement, il est plus abondant les premières heures pour ensuite diminuer à une serviette sanitaire tous les 2 à 3 heures.

Les écoulements sanguins seront plus abondants après un allaitement ainsi qu'au lever le matin. Il passe du rouge vif des 4 premiers jours au rose-brun.

Après la première semaine, les lochies seront plus pâles et plus jaunâtres. Les saignements cesseront vers la troisième semaine mais peuvent persister jusqu'à 40 jours après l'accouchement.

- Polyclinique pédiatrique (adjacent à l'hôpital)
5345 boul. l'Assomption, bureau 160
255-6074

Sans rendez-vous de 9 à 11 heures
Du lundi au vendredi
Il est préférable de téléphoner avant

Clinique d'obstétrique: 252-3400
 poste 4275

Où nous rejoindre

- Renseignements pour le bébé et problèmes d'allaitement:

7e AB:

252-3467

24 heures sur 24

- Problèmes d'ordre médical pour maman:

Salle d'accouchement:

252-3447

24 heures sur 24

- Soins intensifs de la pouponnière: 252-3457

- Clinique pédiatrique Maisonneuve-Rosemont
6900, 42e avenue (coin Bélanger)

374-7940

Urgence sans rendez-vous de 9 à 16 heures
Du lundi au vendredi

Si vos saignements ont une odeur forte ou sont très abondants ou encore, comportent des caillots que l'on ne peut défaire avec les doigts, si vous présentez des frissons, que votre température est élevée, consultez votre médecin.

*** Éviter les tampons hygiéniques avant les prochaines menstruations.*

3. Les soins du périnée

Parce que le vagin et le périnée ont subi un étirement, une épisiotomie ou une lacération, le périnée est sensible et douloureux. Afin d'éviter l'infection, il est important, durant la première semaine, d'avoir une bonne hygiène vulvaire. De plus, cela facilitera la guérison et la disparition des points fondants dans les 10 premiers jours.

A) La toilette vulvaire:

- Faire la toilette vulvaire trois fois par jour et après chaque selle pendant la première semaine.
- Se laver les mains avant et après la toilette vulvaire.
- Savonner, à l'aide d'une débarbouillette propre, le périnée d'avant vers l'arrière.
- Rincer le périnée à l'eau tiède et assécher avec un linge propre.

10. Les signaux d'alerte de bébé

- Appliquer la crème (proctosédyl ou lidocaine) sur les points ou les hémorroïdes à l'aide de compresses.
- Mettre une nouvelle serviette sanitaire et changer aux 2-3 heures.

****** *Après chaque miction, on doit rincer les points à l'eau claire.*

B) L'épisiotomie

Coupure au niveau du périnée qui est réparée par des points fondants.

Pour diminuer la douleur:

- Faire la toilette vulvaire régulièrement la première semaine.
- Appliquer la crème proctosédyl ou lidocaine sur les points de suture à l'aide d'une compresse 3 à 4 fois par jour.
- Contracter les fesses et le périnée avant de vous asseoir puis relâcher.
- Éviter la position debout prolongée car elle cause une pression sur les points et les hémorroïdes.
- Faire un bain de siège 2 à 3 fois par jour durant 15 à 20 minutes durant la première semaine.



- Une fièvre de plus de 38°C axillaire.
- Du sang dans les selles, selles noires, verdâtres après 4 jours.
- Des selles liquides et très fréquentes, plus de 12 par jour.
- Des urines foncées et concentrées, moins de 3 mictions en 24 heures.
- Teint jaune de la peau ou du blanc de l'œil.
- Vomissements.
- Moins de 6 boires en 24 heures ou le bébé refuse de se nourrir plus de 2 boires consécutifs.
- Toures difficiles respiratoires.
- Tout changement soudain ou significatif dans le comportement ou l'apparence du bébé (sommolence, pâleur, pleurs excessifs, peu de suction).
- Une rougeur, écoulement nauséabonde de l'ombilic.

9. Les signaux d'alerte de maman

Consultez un professionnel de la santé si vous observez un des signes suivants:

- Une fièvre de plus de 38,5°C buccale durant 24 heures.
- Un écoulement vaginal malodorant ou purulent (verdâtre).



- Des pertes sanguines importantes, plus d'une serviette à l'heure.
- Un abdomen douloureux ou crampes abdominales fortes.
- Une douleur, chaleur, rougeur, tuméfaction (gonflement) aux seins, à la plaie abdominale ou du périnée.
- Une envie fréquente d'uriner ou de brûlement mictionnel.
- Baby Blues persistants: Déprime, anxiété, difficulté à affronter la vie quotidienne, difficulté à dormir.
- Des signes de phlébite: Douleur ou crampe au mollet, gonflement douloureux de toute la jambe qui s'accompagne de frissons, pieds froids, traînée rouge.
- Irritabilité chez l'un des deux parents à l'égard du bébé.

C) Les hémorroïdes

Veines variqueuses au niveau de l'anus qui apparaissent durant la grossesse ou à l'accouchement. Elles peuvent être grosses et douloureuses.

Pour diminuer la douleur:

- Faire des bains de siège régulièrement.
- Appliquer la crème proctosedyl 3 à 4 fois par jour après la toilette vulvaire ou le bain de siège.
- Éviter la position debout prolongée.
- Surveiller votre alimentation afin d'éviter la constipation: buvez beaucoup d'eau, mangez des fruits, des légumes et des produits à base de céréales entières (son).

*** Les hémorroïdes disparaîtront graduellement en 15 jours.*

Le bain de siège

Ce traitement favorise la guérison du périnée et des hémorroïdes en stimulant la circulation sanguine.

- Mettre de l'eau tiède-chaude dans un bain de siège ou dans une baignoire propre.

- Tremper la région périnéale durant 15 à 20 minutes, deux à trois fois par jour pendant la première semaine.

****** *Ne pas utiliser de savon parfumé, de mousse ou de l'huile de bain avant que la plaie soit cicatrisée.*

Exercices périnéaux de Kegel

Ces exercices périnéaux accélèrent la guérison de la plaie en stimulant l'irrigation sanguine. En plus, il redonne du tonus musculaire au périnée pour mieux soutenir l'utérus et la vessie.

Cet exercice consiste à:

- Serrer ou contracter les muscles du périnée comme lorsqu'on se retient d'uriner durant 5 secondes.
- Faire l'exercice 10 fois de suite et cela 2 à 3 fois par jour.

À cause du déséquilibre hormonal, le vagin lubrifie moins bien et l'emploi d'un lubrifiant hydrosoluble peut s'avérer nécessaire. Ce peut désagréablement diminuer au cours des deux premiers mois après l'accouchement.

8. La contraception

A) Les anovulants

On débute les anovulants oraux 2 à 4 semaines après l'accouchement. Ils sont aussi disponibles pour les mères qui allaitent.



B) Le stérilet

L'installation du stérilet se fait 5 à 8 semaines après l'accouchement ou après la reprise des menstruations régulières.

C) Le diaphragme

Comme l'utérus prend 6 à 8 semaines pour reprendre sa forme, il est déconseillé de l'utiliser avant d'être ajusté par le médecin.

4. Le repos et la reprise des activités

Cependant, la fatigue ne favorise pas une bonne alimentation et coupe souvent l'appétit de la mère, ce qui a pour conséquence de diminuer vos forces physiques et de surcroît, réduire la production de lait maternel.

Faites-vous aider pour préparer les menus, mangez 3 bons repas et prenez des collations santé.

Ne commencez aucune diète durant l'allaitement. Certains aliments favorisent la montée laiteuse comme: la levure de bière, le germe de blé, les céréales et pains à grains entiers, les noix, pacanes, amandes et les noisettes non salées ainsi que les infusions de fenouil. Boire beaucoup est aussi un élément essentiel de la réussite de l'allaitement.

7. La sexualité après l'accouchement

Les activités sexuelles recommencent vers la 3e ou 4e semaine dès que les points de suture sont guéris et qu'aucune douleur ne persiste à la pénétration. Les partenaires doivent se sentir prêts autant physiquement qu'émotionnellement d'où l'importance d'exprimer nos attentes et nos craintes entre partenaires.

Suite à l'accouchement, le lever est permis dès que vous vous en sentez capable; si vous avez bien toléré votre premier lever, vous pourrez prendre une douche. La première journée, essayez de vous reposer le plus possible et faites des siestes durant le sommeil de votre bébé. Durant le séjour à l'hôpital, pratiquez des exercices de dérente ex.: prenez de grandes inspirations et expirez lentement.

Changez de positions fréquemment afin d'éviter les raideurs musculaires. Marchez dans la chambre et le corridor pour activer les fonctions intestinales.

La journée qui suit l'accouchement, des exercices peuvent être débutés comme la rotation des pieds en faisant de petits cercles avec les chevilles et les exercices de Kegel, vous pouvez ajouter les exercices suivants: la bascule pelvienne, qui consiste à s'allonger sur le dos, genoux fléchis, main sur le côté et basculer le bassin en rentrant les muscles abdominaux et en aplatissant le bas du dos en expirant. Maintenir la position 5 secondes et relâcher en inspirant et répéter 5 à 10 fois de suite.

D'autres exercices, comme le renforcement des muscles abdominaux, les demi-redressements et les exercices pour les muscles pectoraux peuvent être débutés dès le séjour à l'hôpital.

Pendant les 3 premières semaines, évitez les activités qui demandent un effort soutenu. Il est important de faire des exercices à votre rythme, débutez avec deux ou trois exercices et augmentez graduellement durant les six premières semaines.

Faites des marches régulièrement, c'est un exercice complet. La natation est permise dès que les points sont guéris.

Afin de faciliter votre convalescence, il faut prendre du temps pour soi, du temps pour ses soins personnels, du temps pour relaxer. Faites-vous aider durant les premières semaines pour les travaux domestiques, laissez-vous gâter. Le repos est primordial à une bonne convalescence.

5. La dépression post-natale et le soutien

Il ne faut pas être surpris de se sentir déprimée au retour à la maison étant donné la chute du taux d'hormones et l'insomnie des premiers jours. Il y a eu beaucoup d'excitation et beaucoup d'attention de la part de votre entourage ces derniers temps.



On ressent une fatigue extrême, de l'irritabilité, une humeur changeante, une sensibilité excessive et un sentiment d'impuissance et de dépassement face aux événements.

Cet état d'esprit est normal et se manifeste au cours de la première semaine et peut durer quelques jours. Si vous essayez d'en faire trop, vous serez exténuée et davantage déprimée.

Apprenez à faire vos tâches ou activités pendant une heure suivi d'une heure de repos. Durant les trois premières semaines, soyez en convalescence, reposez-vous, demandez de l'aide, ne recevez pas trop de visites, faites ce que vous aimez.

Après quelques semaines, vous et votre conjoint commencerez à vous adapter à vos rôles respectifs et prendrez du temps pour vous tout en partageant les joies d'être parents.

6. L'alimentation

Il est important de manger à chaque repas en choisissant des aliments variés du Guide alimentaire canadien.