

# Prendre soin de soi

## Les premiers jours après l'accouchement



**La grossesse et l'accouchement amènent des changements physiques et émotionnels importants. Il est normal de traverser une période d'adaptation dans les jours qui suivent la naissance de votre enfant. Cette fiche vous aidera à prendre soin de vous après votre accouchement.**

### Quand la douleur va-t-elle s'arrêter ?

Les douleurs de l'accouchement diminuent avec le temps. Mais pour certaines femmes, elles peuvent se prolonger pendant quelques jours. Si après avoir reçu les soins ou la médication nécessaires, la douleur augmente, au lieu de diminuer, consultez un professionnel de la santé.

### Quels médicaments prendre ?

Un antidouleur comme l'acétaminophène (Tylenol, par exemple) et un anti-inflammatoire comme l'ibuprofène (Advil ou Motrin, par exemple) peuvent soulager vos malaises après votre retour à la maison.

Ces médicaments se vendent en pharmacie. Vous pouvez en prendre au besoin, même si vous allaitez.



### Dois-je m'inquiéter des saignements ?

Il est normal d'avoir des pertes de sang après un accouchement. La quantité et la durée de ces pertes varient beaucoup. Elles sont de moins en moins abondantes, d'abord rouge clair, ensuite rosées, puis brunes et pour finir, jaunâtres.

Chez certaines femmes, les saignements s'arrêtent après 10 jours. Chez d'autres, ils durent 3 à 4 semaines.

### Quelles sont les complications possibles ?

Une hémorragie ou une infection sont plutôt rares après un accouchement.

Cependant, si vous avez un ou plusieurs des symptômes suivants dans les 15 jours après l'accouchement, consultez votre médecin ou allez à l'urgence.

- > Des saignements persistants et plus importants (besoin de 1 serviette hygiénique par heure).
- > Des saignements qui contiennent des caillots de sang.
- > Des douleurs importantes au ventre.
- > Des pertes de sang qui sentent fort.
- > Une fièvre de 38 °C (100,4 °F) ou plus.



## Comment favoriser la guérison du périnée (muscles entre l'anus et la vulve) ?

Maintenez les bonnes règles d'hygiène suivantes après votre accouchement.

- > Lavez-vous les mains avant et après être allée aux toilettes.
- > Essuyez-vous de l'avant vers l'arrière.
- > Lavez-vous la vulve avec de l'eau tiède et du savon non parfumé, 2 fois par jour et après chaque selle.
- > Séchez bien votre vulve avant de vous rhabiller.
- > Évitez les douches vaginales.
- > N'utilisez pas de savons parfumés, d'huiles et de mousses de bain.
- > Évitez les piscines, bains ou spas publics jusqu'à ce que vous ayez eu votre première visite après l'accouchement, environ 6 semaines plus tard.
- > Baignez le périnée dans l'eau froide pendant 10 à 15 minutes, 2 ou 3 fois par jour ou au besoin, pour soulager le picotement. L'eau chaude peut être utilisée uniquement quand l'enflure a diminué.
- > Changez de serviette hygiénique au moins toutes les 4 heures.



## Comment se manifeste la montée de lait ?

Après l'accouchement, les seins deviennent en général plus lourds et plus sensibles. Vous pourriez avoir de la fièvre (38 °C ou 100,4 °F) pendant 24 à 48 heures. Ne vous inquiétez pas, la montée de lait s'accompagne normalement d'un gonflement des seins entre le 2<sup>e</sup> et le 6<sup>e</sup> jour après l'accouchement.

Pour certaines femmes, cette tension dans les seins peut être inconfortable. Soyez rassurée, il s'agit d'un inconfort temporaire qui dure 1 à 2 jours.

## Comment prendre soin de mes seins durant la montée de lait ?

Voici quelques conseils pour soulager la tension dans vos seins et diminuer les risques d'engorgement.

### Si vous allaitez

- > Favorisez un contact de peau à peau fréquent avec votre bébé pour l'inciter à téter.
- > Gardez votre bébé dans votre chambre pour savoir quand il a faim.
- > Avant la tétée, appliquez au besoin de la chaleur (compresse d'eau chaude ou douche chaude) sur vos seins pendant 1 à 2 minutes. Cela favorise l'écoulement du lait.
- > Pendant la tétée, assurez-vous que votre bébé avale bien le lait et qu'il tète à sa faim. Pensez aussi à lui faire téter les deux seins ou à extraire (exprimer) votre lait.
- > Après la tétée, appliquez plusieurs fois des compresses froides sur vos seins. Prenez une période de repos entre 2 applications de froid. Vous pouvez aussi prendre un antidouleur comme l'acétaminophène (Tylenol, par exemple) ou un anti-inflammatoire comme l'ibuprofène (Advil ou Motrin, par exemple).



### Si vous n'allaites pas

- > Appliquez du froid sur vos seins. Vous pouvez prendre aussi un antidouleur ou un anti-inflammatoire.
- > Évitez de diriger le jet d'eau de la douche sur vos seins.
- > Portez un bon soutien-gorge.

### Si vous appliquez de la glace

- Utilisez un sac de glace ou un sac de légumes congelés.
- Faites-le durant 20 minutes et répétez au besoin avec une pause de 10 minutes pour éviter d'avoir des engelures.



### Quelles précautions prendre par la suite ?

Vous pouvez porter un soutien-gorge si cela augmente votre confort. Choisissez un modèle ajusté qui ne laisse pas de marques et qui ne vous écrase pas les seins.

Gardez vos seins au sec le plus possible. Utilisez des compresses d'allaitement en coton ou en papier sans doublure de plastique. Changez-les régulièrement.

Il n'est pas nécessaire de laver vos seins après chaque tétée. Votre douche ou votre bain quotidien sont suffisants. L'utilisation de crème ou d'autres produits pour les seins n'est pas recommandée. Le lavage des mains avant la tétée est la meilleure façon de prévenir les infections.

### Quels sont les signes à surveiller pour mes seins ?

Voici les signes qui devraient vous inciter à consulter un professionnel de la santé :

- une fièvre de plus de 38 °C (100,4 °F), de 24 à 48 h après votre montée de lait
- des douleurs musculaires, des frissons et de la fatigue
- des douleurs et des rougeurs localisées dans un sein ou les deux

### Y-a-t'il un risque de constipation après l'accouchement ?

Il est normal de ne pas aller à la selle les premiers jours qui suivent l'accouchement. Cela est dû aux raisons suivantes :

- la peur d'avoir mal à cause des points de suture du périnée
- le fait que le corps perd beaucoup d'eau (déshydratation)
- la médication prescrite comme les antidouleurs (opiacés) ou les suppléments de fer
- le fait d'être moins active physiquement

Essayez de vous retenir le moins possible. Il vaut mieux éviter que la constipation s'installe. Cela pourrait aggraver les hémorroïdes que la grossesse et l'accouchement peuvent avoir provoquées.

### Comment éviter la constipation ?

- > Buvez beaucoup d'eau.
- > Mangez plus d'aliments riches en fibres (gruau, fruits, légumes, légumineuses, noix, céréales de grains entiers et graines de lin).
- > Mangez des pruneaux ou buvez du jus de pruneaux. Veuillez noter que leur effet diminue à l'usage.
- > Allez aux toilettes dès que vous en sentez le besoin.
- > Massez-vous le ventre pour aider la digestion.
- > Faites des marches.

Si le problème continue, parlez-en à un professionnel de la santé.



## Comment garder mon bien-être émotionnel ?

Après un accouchement, votre bien-être émotionnel est important pour vivre votre maternité dans la joie. Vous aviez des attentes quant à l'accouchement ou la maternité ? N'hésitez pas à partager vos émotions avec votre partenaire ou votre entourage.

Le repos est nécessaire pour récupérer sur le plan physique comme sur le plan émotionnel. Profitez de tout moment où votre bébé dort ou est avec votre partenaire pour vous reposer.

Donnez-vous du temps pour vous adapter à votre rôle de mère et vous habituer à ce changement de vie. Une bonne communication avec votre partenaire aide à mieux comprendre ce que chacun vit et à le respecter.

N'hésitez pas à parler de toute inquiétude ou préoccupation avec un professionnel de la santé.



## À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

Au Centre des naissances du CHUM, contactez la Clinique de périnatalité, du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h, au 514 890-8000, poste 36396.

En dehors de ces heures, appelez à l'Unité post-partum au 514 890-8000, poste 34332.

Vous pouvez aussi poser vos questions à une infirmière en périnatalité du Centre local de services communautaires (CLSC) de votre quartier ou appeler Info-Santé au 8-1-1.



### RESSOURCES UTILES

Le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* vous a été remis lors de votre première visite médicale. Vous pouvez aussi le consulter sur Internet :

> [inspq.qc.ca](http://inspq.qc.ca)

Tapez « Guide mieux vivre » dans le champ Recherche

Ligne Parents

> **1 800 361-5085**

(24 heures sur 24, 7 jours sur 7)

Ressource en allaitement : Ligue La Leche

> **1 866 allaiter**

> [allaitement.ca](http://allaitement.ca)

Pour en savoir plus sur la grossesse, l'accouchement ou le suivi, venez visiter notre site Internet.



Des vidéos, d'autres fiches et plus encore vous attendent :

[centredesnaissanceschum.com](http://centredesnaissanceschum.com)



## BLOC-NOTES



### Questions




### Personnes-ressources et contacts


*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)