

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 vous avez eu des points de suture, la région peut rester sensible pendant quelques semaines.

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 et des caillots 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 peuvent durer jusqu'à 6 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 importants (besoin de 1 serviette hygiénique par heure), qui ne diminuent pas avec le temps.
- > Des saignements qui contiennent des caillots de sang plus gros qu'une balle de golf.
- > Des douleurs importantes au ventre ou aux parties génitales qui augmentent malgré les soins.
- > Des pertes de sang qui sentent fort.
- > Une douleur à une jambe avec de l'enflure.
- > Des difficultés à respirer.
- > 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 en tapotant doucement 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, les savons parfumés, les huiles et les 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.
- > Pour votre confort ou pour soulager le picotement, baignez le périnée dans l'eau froide pendant 10 à 15 minutes. Vous pouvez aussi mettre de la glace.
- > N'utilisez pas de tampon.



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^e et le 6^e jour après l'accouchement.

Pour certaines femmes, cette tension dans les seins peut être inconfortable. Soyez rassurée, il s'agit d'un inconfort 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.
- > Placez le berceau ou la bassinet de votre bébé dans votre chambre. Ce sera plus pratique.
- > Offrez-lui des tétées plus fréquentes : au moins 8 fois par 24 h pendant la montée de lait (2 jours).
- > **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. S'il tend à s'endormir, stimulez-le et mettez-le en couche.
- > **Après la tétée**, appliquez des compresses froides sur vos seins. Vous pouvez prendre aussi un antidouleur ou un anti-inflammatoire. Si vos seins sont engorgés, vous pouvez appliquer de la glace (voir l'encadré ci-dessous). Vous pouvez aussi les masser entre les boires pour sortir quelques gouttes de lait.



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 sans armature, 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.

Si vous avez des fissures sur les mamelons ou s'ils sont douloureux, vous pouvez consulter une infirmière de votre CLSC ou une spécialiste en allaitement. Elle vérifiera la prise du sein. Vous pouvez aussi mettre une goutte de lait à la fin de la tétée.

La meilleure façon de prévenir les infections est de vous laver les mains avant la tétée.

Et si je n'allait pas?

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

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 et des rougeurs localisées dans un sein ou les deux

Comment éviter la constipation?

- > Mangez peu à peu plus d'aliments riches en fibres (produits céréaliers à grains entiers, légumineuses, fruits, légumes, noix et graines).
- > Privilégiez les aliments frais et complets plutôt qu'ultra-transformés.
- > Mangez des pruneaux ou buvez du jus de pruneaux.
- > Buvez au moins 2 litres d'eau par jour.
- > Allez aux toilettes dès que vous en sentez le besoin.
- > Reprenez peu à peu des activités physiques. Faites des marches, par exemple.
- > Massez-vous le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.

Il est normal de ne pas aller à la selle les premiers jours après l'accouchement. Il peut y avoir différentes raisons, comme la peur d'avoir mal et le fait d'être moins active physiquement. Si le problème continue, parlez-en à un professionnel de la santé.



Comment garder mon bien-être émotionnel?

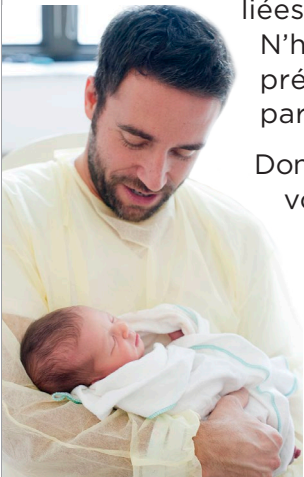
Un accouchement fait souvent vivre des émotions intenses. Le repos est nécessaire pour récupérer sur le plan physique comme sur le plan émotionnel. Profitez de tout moment où votre bébé dort ou est avec votre partenaire pour vous reposer.

Peut-être que votre accouchement ne s'est pas passé comme vous l'auriez souhaité.

Peut-être avez-vous des craintes liées au fait d'être parent.

N'hésitez pas à partager vos préoccupations avec votre partenaire ou votre entourage.

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.



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

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

Au Centre des naissances du CHUM, contactez la Clinique de périnatalité, du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h :

> **514 890-8000, poste 36396.**

En dehors de ces heures, appelez à l'Unité post-partum :

> **514 890-8426**

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/mieux-vivre

InfoGrossesse.ca :

Un site d'information conçu par la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada. Voir la section post-partum.

> pregnancyinfo.ca

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

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



Questions

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