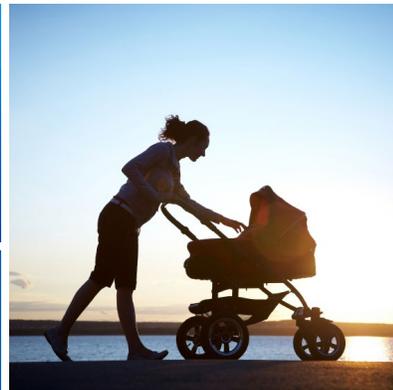


Prendre soin de soi

Les semaines suivant l'accouchement



Après un accouchement, il est normal d'avoir à récupérer physiquement et émotionnellement pendant quelques semaines. La durée de ce rétablissement varie selon les femmes. Cette fiche vous donne des conseils sur les premières semaines qui suivent votre accouchement.

Comment se fait le suivi après mon accouchement ?

Le médecin qui a suivi votre grossesse vous reverra environ 6 semaines après l'accouchement. Cela permet de faire un bilan de votre état de santé et de répondre à vos questions ou à ce qui vous préoccupe.

Quand mes règles reviendront-elles ?

Le retour des règles varie selon les femmes.

Chez les mères qui allaitent, les règles reviennent souvent plus tard. Elles peuvent revenir quand les tétées sont moins fréquentes ou quand la mère arrête complètement d'allaiter.

Chez les mères qui n'allaitent pas et ne prennent pas de contraceptifs oraux, les règles reprennent en général 6 à 12 semaines après l'accouchement.



Pourquoi ai-je moins envie d'avoir des relations sexuelles ?

Il est normal d'avoir moins de désir sexuel après un accouchement. Cela peut être du à :

- la fatigue
- les nouvelles responsabilités
- les changements hormonaux
- La douleur et la peur d'avoir mal
- Les douleurs dues à la guérison de la cicatrice
- Les tensions dans les muscles du plancher pelvien

Quand pourrai-je avoir de nouveau des relations sexuelles ?

Le moment de la reprise des relations sexuelles dépend de chaque couple. L'arrêt des saignements, la cicatrisation du périnée et le degré de fatigue peuvent jouer sur le moment de cette reprise. Il vaut mieux ne rien entrer dans le vagin pendant quelques semaines ; au moins jusqu'à la fin des saignements.

Parlez avec votre conjoint de vos attentes et décidez ensemble du moment idéal. L'important est de vous écouter et d'être prête sur le plan émotionnel.

Qu'y aura-t-il de différent lors des relations sexuelles ?

La lubrification naturelle du vagin peut être diminuée pendant les premiers mois après l'accouchement et pendant l'allaitement. Vous pouvez utiliser un lubrifiant non parfumé si vous le désirez.

Si un inconfort ou des douleurs persistent, parlez-en à un professionnel de la santé.

Quand pourrai-je reprendre mes activités physiques ?

Vous aurez besoin d'un certain temps pour retrouver votre énergie habituelle.

Après votre sortie de l'hôpital, il est conseillé de vous reposer et de prendre soin de votre bébé et de vous-même. De 2 à 3 semaines après votre accouchement, vous pourrez reprendre peu à peu vos activités habituelles dans la maison.

Dès que vous vous sentirez en forme, n'hésitez pas à faire des marches, du yoga, de la natation, etc... C'est un bon moyen de retrouver la forme en douceur. La reprise de toute autre activité sportive dépend de vous, et de votre forme avant l'accouchement.

Déterminez le moment qui vous convient. En cas de doute, consultez votre médecin ou un physiothérapeute.

De plus, si vous avez des fuites urinaires, il vaut mieux ne pas faire de sport avec des impacts (saut, jogging, etc.). Faites plutôt des exercices pour renforcer votre plancher pelvien (voir la fiche [Prévenir et traiter l'incontinence urinaire chez la femme](#)).



Quelles précautions prendre pour la reprise des activités physiques ?

Durant la grossesse et l'accouchement, les muscles de votre ventre (abdominaux) et de la base du bassin (plancher pelvien) sont très sollicités. Il est important de renforcer ces muscles pour prévenir les blessures au dos et les fuites d'urine.

Avant de reprendre vos activités sportives, faites régulièrement les exercices postnataux suggérés. Consultez les fiches d'exercices et les vidéos sur le site du [Centre des naissances](#) (voir la fin de la fiche). Il est aussi conseillé de voir une physiothérapeute spécialisée en rééducation du périnée avant de reprendre les sport.

Il est important de reprendre doucement toute activité sportive. Durant la grossesse, une hormone appelée relaxine est produite en grande quantité. Cette hormone peut augmenter le risque de blessures aux tendons et aux articulations, surtout lors d'une activité physique intense (course à pied, ski alpin, tennis, soccer, etc.).

En cas de doute, consultez un physiothérapeute ou demandez conseil à votre médecin.

Quelles précautions prendre après une césarienne ?

Il faut à peu près 6 semaines pour que la plaie de la césarienne guérisse. Pendant cette période, prenez les précautions suivantes :

- Évitez de porter des charges trop lourdes. Ne portez rien de plus lourd que votre bébé.
- Évitez les travaux ménagers importants.
- Soutenez votre ventre avec les mains ou un petit oreiller quand vous changez de position et quand vous toussiez ou éternuez.

Quelles précautions dois-je prendre si j'allaite ?

- Si c'est plus confortable pour vous, faites vos activités physiques quand vos seins sont moins lourds (après la tétée ou après avoir tiré votre lait).
- Optez pour un soutien-gorge qui offre un bon soutien et ne comprime pas les seins.

Quand vais-je perdre du poids?

Durant la grossesse, la prise de poids se fait sur plusieurs mois. Après l'accouchement, la perte de poids doit se faire aussi de façon progressive. Soyez patiente et adoptez un mode de vie sain.



La plupart des nouvelles mamans perdent du poids sans trop d'effort la première année. Allaiter votre bébé aide à perdre du poids.

Évitez les régimes amaigrissants sévères et les médicaments qui favorisent la perte de poids. Ils peuvent vous affaiblir et diminuer votre énergie.

Comment retrouver d'une façon saine mon poids d'avant?

Voici quelques conseils :

> Mangez de manière équilibrée

Prenez une variété d'aliments sains tous les jours :

- beaucoup de fruits et légumes
- aliments avec des protéines à chaque repas
- des collations (dont au moins 2 portions de produits laitiers ou substituts par jour)
- produits céréaliers à grains entiers.

Buvez de l'eau plutôt que du jus. Optez pour du lait 1 % ou végétal plutôt que du 2 %.

Référez-vous au guide alimentaire canadien pour plus d'informations.

> Buvez de l'eau régulièrement

Gardez toujours une bouteille d'eau près de vous. Buvez de l'eau aux repas et aux collations. Manquer d'eau peut être perçu comme une sensation de faim par votre corps. Soyez créative! Pour que l'eau ait plus de goût, faites-la infuser avec des fruits (citron, orange, melon d'eau, etc.), des herbes fraîches (menthe, romarin, etc.) ou encore du gingembre.

> Évitez de sauter des repas

Prenez 3 repas par jour. Sauter des repas perturbe souvent les signes qui vous disent que vous avez faim et que vous avez assez mangé. Ce qui fait manger plus. Prévoyez des collations avec une source de protéines. Par exemple, fruit avec noix, craquelins avec fromage ou yogourt.

> Mangez lentement

Votre cerveau reçoit le signal que vous n'avez plus faim environ 20 minutes après que vous avez commencé à manger. Si vous mangez trop vite, vous avalez une grande quantité d'aliments avant de vous rendre compte que vous n'avez plus faim.

> Bougez

Après avoir repris vos activités quotidiennes, faites 15 à 30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne au moins 5 fois par semaine. Augmentez l'intensité selon votre tolérance.

> Évitez de maigrir trop vite

Ne vous fixez pas des buts de perte de poids irréalistes. Changez plutôt vos habitudes de vie. C'est ce qui aura un impact durable sur le chiffre sur la balance. Perdre vite du poids n'est pas gage de succès à long terme.



Que se passe-t-il avec mes émotions?

La fatigue et le bouleversement hormonal liés à l'accouchement peuvent causer des changements d'humeur. Vous pourriez, entre autres, vous sentir anxieuse, triste, coupable. C'est ce qu'on appelle le baby blues (ou cafard postnatal). Cet état dure généralement de quelques heures à quelques jours. Consultez la fiche [*Baby blues et bien-être psychologique.*](#)



Si ces émotions sont toujours présentes après 15 jours, si vous vous sentez malheureuse et si vous manquez d'intérêt pour votre bébé, vous faites peut-être une dépression postnatale.

N'attendez pas que la situation s'aggrave. Agissez le plus tôt possible en demandant de l'aide à votre médecin ou à un psychologue.

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 :

> 514 890-8000, poste 36396

ou le Service de psychologie :

> 514 890-8000, poste 36277

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

> 514 890-8426

Service de physiothérapie :

> 514 890-8301

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 :

> www.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)

Guide alimentaire canadien :

> hc-sc.gc.ca

Tapez « Guide alimentaire canadien » dans le champ Recherche

Fiche santé :

[Exercices pour renforcer les muscles abdominaux après l'accouchement](#)

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