

# Votre accouchement

## Bien vous préparer à une césarienne



**Vous donnerez bientôt naissance à votre enfant par césarienne. Cette fiche vous explique comment ça se passe, comment vous y préparer et quoi faire après.**

### Pourquoi me remet-on cette fiche?

Votre médecin vous a conseillé cette opération ou vous en avez fait le choix à la lueur de votre histoire médicale et de vos grossesses passées. En général, la césarienne est faite quand l'accouchement par voie basse (vaginale) pose un risque pour la santé de la mère ou de l'enfant.

### Quels sont les risques liés à cette intervention?

Ils sont rares. Votre médecin en discutera avec vous.

### Quand aura lieu ma césarienne?

On vous appellera pour vous donner la date et l'heure. Parfois, on vous donne un rendez-vous pour le lendemain.



#### RENDEZ-VOUS

Date : .....

Heure : .....

**Vous devez arriver à l'hôpital au moins 2 heures avant l'heure prévue de votre césarienne.**



### Comment dois-je me préparer à la césarienne?

Appliquez les consignes suivantes pour réduire les risques, prévenir la douleur et mieux récupérer après l'opération.



#### ATTENTION

Si avant le moment prévu de la césarienne, vous avez des signes de travail (ex. : contractions ou perte de liquide) ou des craintes liées à la grossesse ou au bébé, contactez le triage obstétrical.

Tél. : .....

## ALIMENTATION

Buvez et mangez normalement jusqu'à **8 heures avant** votre césarienne. Par la suite, buvez seulement des liquides clairs (ex. : eau, jus de pomme ou de canneberge) jusqu'à **6 h du matin** le jour de la césarienne, sauf avis contraire de votre médecin. Si vous avez un diabète de type 1 ou 2, ne buvez que jusqu'à **4 h du matin**.



**Si le jeûne n'est pas respecté, votre césarienne pourrait être reportée.**

## SOINS DE LA PEAU

Prenez un bain ou une douche le matin de votre césarienne. Rasez-vous le bas du ventre et le haut du pubis. Nous pourrions vous aider si vous ne pouvez pas le faire.

## TABAC

Ne fumez pas dans les 24 heures avant votre césarienne.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

Faites de l'activité physique les jours avant votre césarienne. Par exemple, allez marcher dehors ou faites du yoga.

## Combien de temps faut-il prévoir pour l'intervention ?

La césarienne dure en général moins d'une heure. Votre bébé sera né quelques minutes après le début de l'intervention. Vous pourrez le garder avec vous pendant le reste de la césarienne.

## Pourrai-je avoir un contact peau à peau avec mon bébé ?

Oui. En fait, le contact peau à peau est fortement encouragé tout de suite après la naissance, pendant le reste de la césarienne.

## Est-ce que mon partenaire pourra être présent durant l'opération ?

Oui. Votre partenaire ou la personne de votre choix pourra être à vos côtés durant la césarienne.

## Vais-je avoir mal ?

Vous voyez l'anesthésiste le matin de la césarienne pour qu'il réponde à vos questions. Avant l'intervention, on vous donne de l'acétaminophène (Tylenol) pour prévenir la douleur. Dans la salle d'opération, on vous injecte un produit dans le bas du dos pour bloquer la douleur des seins jusqu'aux orteils. On vous donne aussi des médicaments pour prévenir la douleur après la césarienne.

Vous ne pourrez pas bouger les jambes pendant une heure ou deux. Vous aurez besoin d'aide pour vous déplacer pendant cette période.

## Y a-t-il des précautions à prendre APRÈS la césarienne ?

Les conseils suivants peuvent accélérer la guérison :

- > Avec l'aide d'une infirmière, asseyez-vous sur le bord de votre lit dans les 4 heures après la césarienne.
- > Toujours avec de l'aide, marchez dans les 8 heures suivant la césarienne. Il faut marcher 1 à 2 fois dans les 24 premières heures.
- > Le jour après votre césarienne, marchez jusqu'à 4 fois et restez au moins 8 heures hors du lit.
- > Faites des exercices de respiration à chaque heure. Voir la fiche santé [Les exercices respiratoires après une opération](#).
- > Ne laissez pas votre douleur dépasser un niveau de 4 sur 10 (10 étant la pire douleur imaginable). Il est plus difficile de soulager une douleur forte qu'une douleur modérée. Demandez des antidouleurs à l'infirmière au besoin.

La sonde urinaire (qui est installée avant la césarienne pour protéger la vessie) doit être retirée par une infirmière dans les 4 à 6 heures après l'intervention.



## Comment prendre soin de ma plaie?

Dans les premières 24 h, n'enlevez pas et ne mouillez pas le pansement. Il sera retiré avant votre départ. Si vous avez des Stéristrips ou des fils, ils s'en iront tout seuls. Si vous avez des agrafes, le CLSC les enlèvera 3 à 7 jours après.

Avec les Stéristrips ou les agrafes, vous pouvez prendre des douches, mais ne frottez pas la plaie et séchez-la bien après. Laissez-la à l'air libre le plus possible.

## Quand pourrai-je manger après?

Pour récupérer plus vite, suivez ces consignes :

- > Buvez de l'eau et mangez des glaçons dans l'heure suivant la césarienne.
- > Dans votre chambre, prenez un repas ou une collation dans les 4 heures suivant la césarienne. Allez-y petit à petit en tenant compte de vos nausées.

L'hôpital fournit les repas, mais vous pouvez aussi apporter de la maison ce que vous aimez.

## Y a-t-il des médicaments à prendre?

À l'hôpital, vous prendrez régulièrement des anti-douleurs (analgésiques et anti-inflammatoires). Chez vous, continuez à les prendre comme on vous les a prescrits pour bien contrôler la douleur. Prenez les anti-inflammatoires en mangeant pour prévenir les maux d'estomac.

Pour votre confort, prenez une dose 30 minutes avant de vous asseoir ou de vous lever. Si ces produits ne suffisent pas, vous pourrez demander des opioïdes (ex. : morphine, Dilaudid). Si vous en prenez, prenez aussi des laxatifs pour éviter la constipation.

Au besoin, vous prendrez aussi des médicaments contre la nausée, les vomissements et les tremblements. Pour prévenir la formation de caillots de sang, on vous injectera peut-être aussi des médicaments qui rendent le sang plus fluide (anticoagulants).

Selon votre type de contraception, assurez-vous de quitter l'hôpital avec une ordonnance. Si vous ne savez pas encore quel contraceptif vous prendrez, utilisez des condoms, même si vous allaitez. Vous pourrez reparler de ce sujet au suivi post-partum, 6 semaines après la césarienne.

## Que dois-je faire après mon congé de l'hôpital?

Vous trouverez des conseils sur la contraception, les soins de la plaie et la reprise des activités dans la fiche santé [Prendre soin de soi les premiers jours après une césarienne](#).



### RESSOURCES UTILES

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)

*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)

Pour vous rappeler ce que vous devez faire avant et après votre césarienne.

### 1 Avant ma césarienne

- Préparer mes effets personnels et ceux de bébé (voir la fiche santé [Votre séjour au Centre des naissances du CHUM](#)).
- Prendre un bain ou une douche.
- Arrêter de manger 8 heures avant la césarienne, à ..... : .....
- Arrêter de boire à 6 h du matin (4 h si j'ai un diabète de type 1 ou 2).
- En cas d'inquiétudes liées à la grossesse ou au bébé (début du travail, diminution des mouvements du fœtus), appelez le triage obstétrical.

### 2 Après ma césarienne

- Manger des glaçons ou boire de l'eau dans l'heure qui suit.
- Une fois dans ma chambre, prendre un repas ou une collation dans les 4 heures qui suivent.
- Avec l'aide d'une infirmière, m'asseoir au bord du lit dans les 4 heures qui suivent.
- Toujours avec de l'aide, marcher dans les 8 heures suivantes.
- Ne pas laisser la douleur dépasser un niveau de 4 sur 10.
- Faire les exercices de respiration à chaque heure.

### 3 Avant mon congé

- Marcher jusqu'à 4 fois par jour.
- Rester au moins 8 heures par jour hors du lit.
- Prendre mes médicaments pour soulager l'inconfort.
- Demander une ordonnance pour avoir un contraceptif.