

Perdre son bébé

Prendre soin de soi après l'accouchement



Cette fiche vous donne des informations importantes pour bien prendre soin de vous durant les prochaines semaines. Vous trouverez dans cette fiche les signes à surveiller et les ressources qui peuvent vous être utiles.

Quand les douleurs de l'accouchement vont-elles partir ?

Elles diminuent avec le temps et s'en vont d'habitude en quelques jours. Si vous avez eu des points de suture, la région peut rester sensible pendant quelques semaines. Si vous avez eu une césarienne, la douleur peut aussi durer quelques semaines.

Si on vous a prescrit des médicaments contre la douleur, prenez-les tels qu'on vous les a prescrits.

Sinon, un antidouleur comme l'acétaminophène (Tylenol, par exemple) ou un anti-inflammatoire comme l'ibuprofène (Advil ou Motrin, par exemple) peuvent soulager votre douleur après votre retour à la maison. Ces médicaments se vendent en pharmacie. Vous pouvez en prendre au besoin.



Dois-je m'inquiéter des saignements ?

Vous aurez des pertes de sang (lochies) semblables aux règles. Elles seront d'abord rouge clair, puis rosées, brunes et, enfin, jaunâtres. Elles devraient devenir de moins en moins abondantes avec le temps.

Elles peuvent s'arrêter après 10 jours, mais aussi durer jusqu'à 6 semaines. Un saignement un peu plus important peut être normal. Toutefois, il ne doit pas imbibier plus d'une serviette hygiénique par heure. Il peut être aussi normal de perdre des caillots de sang.

Quand mes règles vont-elles revenir ?

Votre cycle se rétablira peu à peu, et vos règles devraient revenir 3 à 6 semaines après l'accouchement. Il est conseillé d'attendre au moins 2 semaines avant d'avoir une relation sexuelle avec pénétration.



Comment favoriser la guérison de mon périnée ?

Voici quelques conseils à suivre durant les prochains jours.

- > Prenez une douche ou un bain chaque jour. Ne mettez aucun produit (huile, bain-mousse, etc.) pendant au moins 2 semaines.
- > N'utilisez pas de tampon ou de coupe menstruelle pendant au moins 2 semaines.
- > Lavez-vous la vulve avec de l'eau tiède et du savon non parfumé après chaque selle et au moins deux fois par jour.
- > Essuyez-vous en tapotant doucement de l'avant vers l'arrière.
- > Pour votre confort ou pour soulager un picotement, baignez le périnée dans l'eau froide pendant 10 à 15 minutes.
- > Ne vous baignez pas dans un lac, une piscine ou un spa pendant au moins 2 semaines.
- > Ne faites pas de douche vaginale (il ne faut jamais en faire).
- > **Si vous avez une plaie (points de suture), la guérison sera plus longue :** aucun produit dans le bain, pas de tampon et pas de baignade pendant au moins 6 semaines.



Reprenez vos activités habituelles petit à petit. Toutefois, ne faites pas de gros efforts pendant environ 2 semaines.

Qu'est-il conseillé de faire au moment de la montée de lait ?

La montée de lait survient en général 3 jours après l'accouchement. La production va s'arrêter d'elle-même peu à peu, si vous évitez de stimuler vos seins.

Si vos seins sont douloureux, voici quelques trucs pour vous soulager :

- > Portez un bon soutien-gorge jour et nuit.
- > Prenez un antidouleur (ex. : Tylenol) ou un anti-inflammatoire (ex. : Advil, Motrin).
- > Vous pouvez aussi appliquer du froid. Par exemple, mettez des compresses froides ou de la glace pendant 20 minutes (en plaçant un tissu entre le sac et votre peau).

Pour ne pas encourager la production de lait :

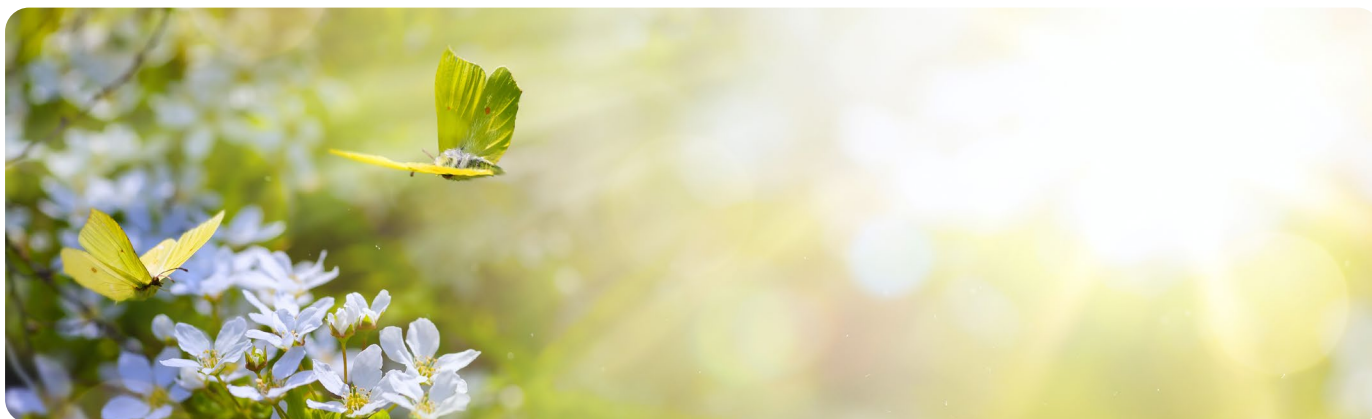
- Ne dirigez pas le jet de la douche vers vos seins.
- Tirez le lait seulement si le sein durcit, grossit et devient sensible, ou même douloureux. Dans ce cas, tirer le lait aide à prévenir une infection au sein (mastite).

Certaines femmes préfèrent éviter la montée de lait. Si c'est votre choix, prenez le médicament qui vous a été prescrit dans les 24 à 48 heures après l'accouchement.

Puis-je donner mon lait maternel ?

Oui, il est possible de le donner à Héma-Québec. Cet organisme gère une banque de lait maternel. Le lait recueilli sert surtout aux bébés prématurés. Si cela vous intéresse, voyez les coordonnées dans les Ressources utiles à la fin de cette fiche.





Quels signes dois-je surveiller?

Dans les 7 jours suivant l'accouchement, appelez le triage obstétrical du CHUM si vous avez les symptômes suivants. Après 7 jours, allez à l'urgence ou consultez votre médecin.

- Saignements importants (besoin de 1 serviette hygiénique par heure) pendant 2 heures consécutives.
- Saignements avec des caillots de sang plus gros qu'une balle de golf.
- Douleurs importantes au ventre ou aux parties génitales et qui augmentent malgré les soins.
- Pertes de sang qui sentent fort.
- Douleur à une jambe avec de l'enflure.
- Difficultés à respirer.
- Fièvre de 38 °C (100,4 °F) ou plus.



Quel sera mon suivi?

Vous aurez un rendez-vous avec votre médecin traitant environ 6 à 10 semaines après l'accouchement, pour faire un retour sur les événements.

Vous en aurez aussi un en clinique de préconception 3 à 4 mois après l'accouchement, pour un suivi sur les résultats d'analyses et l'autopsie, s'il y a lieu. Le délai peut sembler long, mais c'est le temps qu'il faut pour avoir tous les rapports.

Quand peut-on ravoir des relations sexuelles?

Cela dépend de chaque couple. Il est conseillé d'attendre au moins 2 semaines (ou 6 si vous avez des points de suture) avant d'avoir une relation sexuelle avec pénétration. La cicatrisation du périnée et le deuil peuvent aussi jouer un rôle. Parlez-en en couple et décidez ensemble du moment idéal. L'important est de vous écouter.

Est-ce que je peux tomber enceinte de nouveau?

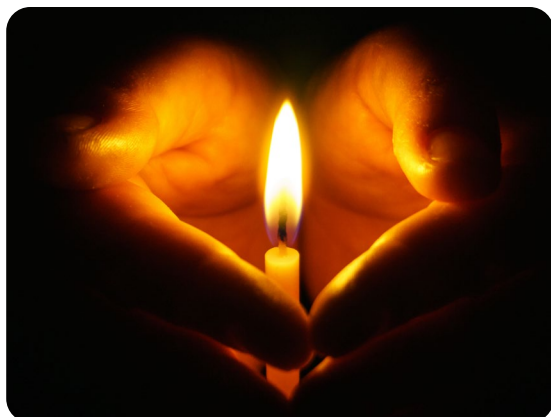
Attendez au moins 2 cycles avant de tenter une nouvelle grossesse. Ceci permet à votre corps de récupérer. D'ici là, utilisez une méthode de contraception efficace. En prévision d'une nouvelle grossesse, prenez aussi de la vitamine B9 (acide folique). Celle-ci réduit le risque que votre prochain bébé ait une anomalie du tube neural.

Peut-on avoir un congé parental?

Tout dépend du stade de la grossesse et de votre situation d'emploi. Pour en savoir plus, consultez l'Annexe, page 5.

À qui poser mes questions?

- Pour toute question liée à votre santé :
N'hésitez pas à parler de toute inquiétude ou préoccupation avec un professionnel de la santé. Dans les 7 jours suivant l'accouchement, vous pouvez contacter **le triage obstétrical du CHUM**, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, au :
> **514 890-8326**
- Pour des questions en lien avec des décisions à prendre : vous pouvez contacter l'assistante infirmière-chef de la salle d'accouchement en tout temps.
> **514 890-8000, poste 33775**
> **papillon.envolee.chum@ssss.gouv.qc.ca**
- Pour du soutien psychologique :
Nom :
> **514 890-8000, poste**
- Pour récupérer le corps de votre enfant, appelez le Suivi des décès au Service d'admission, au :
> **514 890-8000, poste 11661**



RESSOURCES UTILES

Fiches santé :

[**Perdre son bébé - L'accouchement et les décisions à prendre**](#)

[**Perdre son bébé - Le deuil périnatal**](#)

Banque publique de lait maternel d'Héma-Québec :

> **1 800 565-6635**

> **lait.maternel@hema-quebec.qc.ca**

> **hema-quebec.qc.ca**

Cliquer sur Donneurs → Lait maternel

Régime québécois d'assurance parentale :

> **1 888 610-7727**

> **rqap.gouv.qc.ca**

Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST) :

> **1 844 838-0808**

> **cnesst.gouv.qc.ca**

Assurance-emploi du gouvernement du Canada :

> **1 800 808-6352**

> **canada.ca**

Cliquer sur Prestations → Prestations d'assurance-emploi et congés → Prestations de maternité et parentales

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site **chumontreal.qc.ca/fiches-sante**

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

Voici des renseignements généraux au sujet des prestations de congé parental. Nous vous conseillons de contacter les ressources indiquées afin d'avoir l'information qui s'applique à vous.

Si la grossesse prend fin **APRÈS 19 semaines (19 semaines et 1 jour ou plus)**

La mère a droit à des prestations de maternité du Régime québécois d'assurance parentale durant 15 à 18 semaines. Le père n'a droit à aucune prestation de paternité, mais un médecin peut lui signer un certificat médical pour un congé parental.

La CNESST prévoit également, pour les 2 parents, un congé de 5 jours dans les 15 jours suivant la fin de la grossesse. Ceci ne s'applique pas aux travailleurs autonomes.

Si la grossesse prend fin à 19 semaines ou **AVANT**

La mère a droit à un congé de maladie de 3 semaines sans salaire. Une assurance salaire de l'employeur peut s'appliquer. Si ce n'est pas le cas, la mère peut demander des prestations d'assurance-emploi du gouvernement fédéral.

Pour prolonger l'absence de la mère ou pour permettre celle du père, il faut voir un médecin de famille. Selon son évaluation, il pourrait signer un certificat médical pour un congé de maladie.

Si le bébé naît avec des signes de vie

Le congé de maternité et le congé de paternité réduits du Régime québécois d'assurance parentale peuvent s'appliquer.



Voyez les coordonnées dans les Ressources utiles, à la page 4.



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.





Personnes-ressources et contacts

Notez les numéros de téléphone, courriels, sites Internet qui peuvent vous être utiles.





Notez les actions à faire : commencer des exercices, changer un pansement, modifier une habitude de vie, etc.

[illegible]

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca