

Éducation prénatale

Messages clés pour l'Ontario



Rétablissement après l'accouchement

Messages clés

Après avoir accouché, le corps passe par une série de changements prévisibles.

Il va lui falloir du temps pour que votre corps retourne à son état normal. Il est important d'être patiente et d'avoir des attentes réalistes quant à votre apparence et la façon dont votre corps réagira après la naissance.

Que vous ayez eu un accouchement vaginal ou une césarienne, vous devez vous attendre à ce que les changements suivants se produisent :

- ▶ L'utérus se contracte et retrouve pratiquement la forme et la taille qu'il avait avant la grossesse.
- ▶ Le revêtement de la paroi utérine est évacué sous forme de saignements, appelés lochies. Ces lochies s'éclaircissent et disparaissent éventuellement au cours des six semaines suivant l'accouchement.
- ▶ La production de lait maternel augmentera progressivement au fur et à mesure que le colostrum fera place au lait mature.
- ▶ Dans le cas d'un accouchement vaginal, le plancher pelvien (la zone entre le vagin et l'anus) devient petit à petit moins enflé et moins douloureux. S'il y a des points de suture, la plaie guérit et les points disparaissent.
- ▶ Pour une césarienne, l'incision se cicatrise et les points de suture internes tombent. Si la peau a été refermée à l'aide d'agrafes, celles-ci sont retirées par votre prestataire de soins de santé. Si elle a été refermée à l'aide de points de suture, ceux-ci tombent.
- ▶ Le niveau hormonal se stabilise.

Prévoyez consulter votre prestataire de soins de santé dans les six semaines suivant la naissance pour assurer un bon rétablissement.

Si vous avez des problèmes concernant votre santé avant votre visite, vous pouvez contacter votre prestataire de soins de santé plus tôt ou parler à une infirmière en santé publique. Si vous n'avez pas encore discuté de la reprise de vos relations sexuelles ni de vos options en matière de contraception, vous pouvez en parler lors de votre visite.

Si vous avez une sage-femme, celle-ci vous rendra visite, vous et votre bébé, plusieurs fois durant la première semaine, puis de façon régulière au cours des six semaines après la naissance.

Vous pourriez ressentir de l'inconfort pendant que votre corps se remet de l'accouchement.

Durant la période postpartum, vous pouvez ressentir un certain inconfort ou avoir certaines préoccupations, notamment :

- ▶ Sensibilité des seins lors de la montée de lait.
- ▶ Crampes abdominales alors que l'utérus retrouve sa forme et sa taille normale.
- ▶ Lochies (sécrétions vaginales pouvant durer jusqu'à six semaines).
- ▶ Périnée gonflé, endolori ou sensible, particulièrement à la suite d'une déchirure ou d'une épisiotomie (coupure ou incision entre le vagin et l'anus à l'accouchement).
- ▶ Douleur dans la zone d'incision après une césarienne.
- ▶ Difficulté à uriner ou à aller à la selle.
- ▶ Sentiment de fatigue ou difficulté à se reposer.
- ▶ Sautes d'humeur associées à la fatigue et aux variations hormonales. Les troubles de l'humeur postpartum (blues du post-partum) touchent quatre femmes sur cinq.

Contactez votre prestataire de soins de santé dans les situations suivantes :

- ▶ Vous perdez des caillots de sang plus gros que la taille d'une prune, vous devez changer de serviette hygiénique toutes les heures, ou vous pensez saigner de façon anormale.
- ▶ L'incision de la césarienne ou les points de suture du périnée commencent à s'ouvrir.
- ▶ Des pertes jaunâtres ou verdâtres s'écoulent de vos points de suture ou du vagin.
- ▶ Vous avez des pertes vaginales malodorantes.
- ▶ Vous pensez que les tissus ne guérissent pas correctement.
- ▶ Vous avez une fièvre dépassant 38 °C ou 100,4 °F.
- ▶ Vous avez des symptômes de grippe.
- ▶ Vous avez des douleurs que les médicaments prescrits ne peuvent soulager.
- ▶ Vous avez de graves maux de tête qui ne passent pas après la prise d'un médicament antidouleur.
- ▶ Vous voyez des points ou des étoiles, avez la tête qui tourne ou ressentez de vives douleurs à la partie supérieure de l'abdomen.
- ▶ Une jambe, ou les deux, deviennent très douloureuses ou gonflées.
- ▶ Vous n'arrivez pas à uriner ou ressentez de la douleur ou une sensation de brûlure quand vous urinez.
- ▶ Vous n'arrivez pas à aller à la selle.
- ▶ Vous avez un sein rouge, chaud ou gonflé ou un point douloureux, dur, rouge ou sensible sur un sein.
- ▶ Vous souffrez de troubles postpartum de l'humeur depuis au moins deux semaines.

Si vous n'arrivez pas à parler avec votre prestataire de soins de santé, appelez Télésanté Ontario, au 1 866 797-0000, pour parler à une infirmière ou à un infirmier. Ce service est offert en anglais et en français, avec soutien d'interprètes pour les autres langues. Il est disponible en tout temps.

Composez le 911 en cas de troubles respiratoires, d'essoufflement, de douleur thoracique ou d'un rythme cardiaque accéléré ou irrégulier.

En savoir davantage sur le rétablissement après l'accouchement.

Vous pouvez trouver d'autres informations sur le rétablissement après l'accouchement auprès des ressources suivantes. Vous en trouverez d'autres à la section Ressources et liens. Pour de l'information sur les problèmes de santé mentale en période postnatale, voir le fichier Santé mentale.

- ▶ Votre prestataire de soins de santé
- ▶ Le bureau local de santé publique : 1 866 532-3161
- ▶ Cours prénataux
- ▶ Bureaux de santé de la région de Peel : Health After Pregnancy (en anglais seulement)
www.peelregion.ca/health/family-health/after-pregnancy/
- ▶ Healthline: Postpartum Care (en anglais seulement)
www.healthline.com/health/postpartum-care#Definition1