

# Votre convalescence après une naissance par césarienne

## Your Recovery After Cesarean Birth

After you give birth, a nurse will check you and answer any questions you may have. During your stay, the nurses will teach you how to care for yourself and your baby.

Après l'accouchement, une infirmière vous examinera et répondra à toute question que vous pourriez avoir. Pendant votre séjour, les infirmières vous enseigneront comment prendre soin de vous et de votre bébé.

### Changes in Your Body

- A nurse will feel your abdomen to check your uterus while you are in the hospital. If your uterus is soft, your nurse will rub your abdomen to help the uterus become firm.
- It is normal to have cramping of the uterus, called afterbirth pains. This often lasts for several days and may be worse during breastfeeding.
- You will have bleeding from your vagina for 2 to 4 weeks. During the first few days, the bleeding is like a heavy menstrual period. You may pass small blood clots. The bleeding will decrease and change to pink, dark brown, and then clear. Do not use tampons. Use sanitary pads.
- Your breasts will become full and may be tender as they fill with milk, usually 3 to 5 days after you have your baby. Breastfeeding your baby often can help relieve this discomfort.

### Changements de votre corps

- Une infirmière palpera votre abdomen pour examiner votre utérus pendant que vous êtes à l'hôpital. Si votre utérus est mou, votre infirmière frotera votre abdomen pour aider votre utérus à se raffermir.
- Il est normal d'avoir des crampes de l'utérus, appelées « tranchées » ou « douleurs après accouchement ». Elles durent souvent plusieurs jours et peuvent être plus vives pendant l'allaitement.
- Des saignements s'écouleront par le vagin pendant 2 à 4 semaines. Les premiers jours, ces saignements ressemblent à des règles abondantes. Ils pourront contenir des petits caillots de sang. Les saignements diminueront et passeront du rose au marron foncé, puis deviendront transparents. N'utilisez pas de tampons. Utilisez des serviettes hygiéniques.
- Vos seins vont se gonfler et pourront être douloureux alors qu'ils se remplissent de lait, habituellement de 3 à 5 jours après l'accouchement. L'allaitement de votre bébé peut souvent soulager cette douleur.

- You may have constipation. A stool softener or laxative may be ordered. Drink plenty of water and eat lots of fresh fruits, vegetables, and whole grains.
- Tell your nurse if you have problems urinating.

## Activity

- Deep breathe and cough every two hours to prevent breathing problems. Hold a pillow or folded blanket over your incision when you cough to lessen the pain.
- Ask the staff for help the first few times you get out of bed.
- Sit up for a couple of minutes before you start to walk. If you feel light headed or dizzy while in the bathroom, pull the emergency call light on the bathroom wall for help.
- Walk in the hallways 3 to 4 times a day. Slowly increase your activity as you are able.

## Diet

You may feel tired and hungry. You will get fluids through an IV (intravenous) in your hand or arm until you are drinking well.

Once you feel able, you will be given solid food as your doctor allows.

If you are nauseous up after surgery, you may be given medicine.

- Il est possible que vous soyez constipée. Un émollient de selles ou un laxatif pourront vous être prescrits. Buvez beaucoup d'eau et mangez beaucoup de fruits frais, de légumes et de grains complets.
- Parlez à votre infirmière si vous éprouvez des difficultés à uriner.

## Activité

- Respirez profondément et tousssez toutes les deux heures pour éviter les problèmes respiratoires. Pressez un oreiller ou une couverture pliée contre l'incision lorsque vous tousssez pour réduire la douleur.
- Demandez au personnel de vous aider les premières fois que vous vous levez du lit.
- Restez assise pendant deux minutes avant de commencer à marcher. Si vous avez des étourdissements ou des vertiges lorsque vous êtes aux toilettes, tirez la lumière d'appel d'urgence qui se trouve sur le mur des toilettes pour appeler à l'aide.
- Marchez dans les couloirs 3 à 4 fois par jour. Accroissez progressivement votre activité en fonction de vos capacités.

## Régime alimentaire

Il est possible que vous vous sentiez fatiguée et affamée. Des fluides vous seront administrés par une IV (intraveineuse) placée sur votre main ou votre bras jusqu'à ce que vous puissiez boire correctement.

Lorsque vous vous en sentirez capable, on vous donnera des aliments solides sous approbation du médecin.

Si vous avez des nausées après l'intervention, on pourra vous donner des médicaments.

## Pain Control

Pain is normal. It is the most intense the first 2 to 3 days after surgery. Your doctor will order pain medicine for you. Ask for pain medicine when you need it.

Manage your pain so you can care for yourself, your baby and be active. The medicine may not get rid of the pain but it will make it better.

## Incision

A dressing will be placed over the incision for about 24 hours. Your nurse will check the dressing and change it as needed. After the dressing is taken off, you may shower.

Tapes, called steri strips, will be placed over the incision. Do not pull them off. They may get loose, curl, and fall off on their own. If they have not fallen off in 7 to 10 days, you may remove them.

Your nurse will show you how to care for your incision before you go home.

Watch your incision for signs of infection such as redness, swelling, pain, warmth and drainage.

## Peri Care

Keep the area around your vagina and anus, called the **perineal area**, clean to prevent infection and stop odor. This is called **peri care**. You will be given a plastic bottle to fill with warm water.

Each time you use the toilet, use the plastic bottle to squirt warm water over your perineal area. Change your sanitary pad each time you use the toilet. Wash your hands with soap and water.

## Traitement de la douleur

La douleur est normale. Elle est plus vive pendant les 2 à 3 jours suivant l'intervention. Votre médecin vous prescrira un médicament antidouleur. Demandez un antidouleur lorsque vous en avez besoin.

Gérez votre douleur pour pouvoir prendre soin de vous, de votre bébé et être active. Le médicament n'éliminera peut-être pas la douleur, mais il la soulagera.

## Incision

Un pansement sera placé sur l'incision pendant environ 24 heures. Votre infirmière examinera le pansement et le changera, le cas échéant. Une fois que le pansement a été retiré, vous pouvez prendre une douche.

Des bandelettes stériles seront placées sur l'incision. Ne les retirez pas. Elles pourront se détacher, s'enrouler et tomber toutes seules. Si elles ne sont pas tombées dans les 7 à 10 jours, vous pouvez les retirer.

Votre infirmière vous montrera comment prendre soin de votre incision avant que vous rentriez chez vous.

Examinez votre incision pour détecter des signes d'infection tels que rougeur, gonflement, douleur, chaleur et écoulements.

## Soins périnéaux

Maintenez la zone située autour du vagin et de l'anus, appelée la **zone périnéale**, bien propre pour éviter les infections et éliminer les odeurs. Cela s'appelle les **soins périnéaux**. On vous donnera une bouteille en plastique à remplir avec de l'eau chaude.

Chaque fois que vous allez aux toilettes, utilisez la bouteille en plastique pour asperger la zone périnéale avec de l'eau. Changez votre serviette hygiénique chaque fois que vous allez aux toilettes. Lavez-vous les mains à l'eau et au savon.

## Showering

After the dressing and the catheter in your bladder are removed, you may shower. A shower may feel good and help you relax. Have someone help you with your first shower.

**Do not** take a tub bath because of the risk of infection for 4-6 weeks or until you see your doctor for your follow up visit.

## Going Home from the Hospital

Your nurse will help you prepare to go home with your baby. Information will be given to you on how to care for yourself and your baby.

### Your care may include:

- Limit climbing stairs to 1-2 times each day.
- Lift not lift anything heavier than 10 pounds.
- Get help doing housework for at least 2 weeks.
- Do not drive a car for at least 2 weeks.
- Do not have sexual relations until approved by your doctor. Talk to your doctor about birth control. Breastfeeding does not prevent you from becoming pregnant.
- Do not go back to work until approved by your doctor.

## Prendre une douche

Après le retrait du pansement et du cathéter de votre vessie, vous pouvez prendre une douche. Une douche vous fera du bien et vous aidera à vous détendre. Demandez à quelqu'un de vous aider à prendre votre première douche.

Pour éviter les risques d'infection, **ne prenez pas** de bain pendant 4 à 6 semaines ou jusqu'à ce que vous voyiez votre médecin lors de la visite de suivi.

## Retour à la maison après l'hôpital

Votre infirmière vous aidera à vous préparer à rentrer chez vous avec votre bébé. Des informations vous seront données, indiquant comment prendre soin de vous et de votre bébé.

### Vos soins peuvent comprendre :

- Limiter de monter les escaliers à 1 ou 2 fois par jour.
- Ne rien soulever de plus de 5 kg.
- Obtenir de l'aide pour les travaux ménagers pendant au moins 2 semaines.
- Ne pas conduire de voiture pendant au moins 2 semaines.
- Ne pas avoir de relations sexuelles avant l'approbation de votre médecin. Parlez à votre médecin de la contraception. L'allaitement ne vous empêche pas de tomber enceinte.
- Ne retournez pas au travail avant l'approbation de votre médecin.

## Call your doctor right away if you have:

- A fever over 101 degrees F or 38 degrees C
- Signs of a breast infection such as fever, tenderness, redness, or a hot, hardened area, on one or both breasts
- Heavy vaginal bleeding where you soak one sanitary pad per hour for 2 hours or have large blood clots
- Foul smelling vaginal discharge. Normal discharge smells like your menstrual period
- Problems urinating including trouble starting, burning or pain
- No bowel movements for 3 days
- A hot, hard spot in your leg or pain in our lower leg
- Severe pain or pain that gets worse
- Headache not helped by medicine
- Severe pain in the stomach or upper abdomen
- A headache, blurred vision or spots before your eyes that will not go away
- Feelings of being very sad, having crying spells or mood swings that last longer than 2 weeks

Call your doctor the first few days after your get home to schedule a follow up visit in 4 to 6 weeks. Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

## Appelez immédiatement votre médecin si vous avez :

- De la fièvre avec une température supérieure à 38 degrés C (101 degrés F)
- Des signes d'infection du sein comme de la fièvre, des zones sensibles, des rougeurs ou une zone chaude et durcie, sur un ou les deux seins
- Des saignements vaginaux abondants qui trempent une serviette hygiénique par heure pendant 2 heures ou si vous avez de gros caillots sanguins
- Des écoulements vaginaux malodorants. Un écoulement normal a la même odeur que les règles
- Des difficultés à uriner, y compris des difficultés à commencer, une sensation de brûlure ou de douleur
- Des difficultés à aller à la selle pendant 3 jours
- Un point chaud et dur à la jambe ou des douleurs dans la partie inférieure de la jambe
- Une douleur vive ou une douleur qui empire
- Un mal de tête que les médicaments ne calment pas
- Une douleur vive à l'estomac ou dans la partie supérieure de l'abdomen
- Un mal de tête, une vision trouble ou des taches devant les yeux qui ne disparaissent pas
- Le sentiment d'être très triste, si vous avez des crises de larmes ou des sautes d'humeur qui durent plus de 2 semaines

Appelez votre médecin les premiers jours après votre retour pour planifier une visite de suivi dans les 4 à 6 semaines. Demandez conseil à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des préoccupations.

**Call 911 if you have:**

- Chest pain, trouble breathing, or a seizure.
- Heavy bleeding that won't stop.
- Thoughts of harming yourself or others.
- Any other medical emergency

**Appelez le 911 si vous avez :**

- Des douleurs de poitrine, des difficultés à respirer ou des convulsions.
- Des saignements abondants qui ne s'arrêtent pas.
- Des envies de vous faire mal ou de faire mal à d'autres.
- Toute autre urgence médicale.