

Soins personnels après la naissance

Merci d'indiquer les sujets pour lesquels vous aimeriez recevoir de l'information supplémentaire par notre équipe de soins, concernant vos soins personnels en période postnatale. Cochez les sujets voulus.

Saignements vaginaux et retour des menstruations

Les saignements vaginaux diminuent et changent de couleur graduellement. Les saignements durent entre 2 et 6 semaines. Si vous n'allaitez pas, vos menstruations réapparaissent environ 4 à 8 semaines après l'accouchement. Pour les mères qui allaitent, le retour des menstruations peut apparaître qu'après plusieurs mois et même après avoir cessé l'allaitement. N'utilisez pas de tampons ni de douche vaginale. Changez votre serviette hygiénique régulièrement, au moins aux 4 heures.

Crampes utérines

Certaines mères ressentent des crampes utérines après la naissance de leur bébé. Elles durent environ une semaine.

Périnée (région située entre le vagin et l'anus)

La région du périnée peut demeurer sensible quelque temps après l'accouchement. Si vous avez des points de suture, ils tombent d'eux-mêmes à l'intérieur des deux premières semaines. La guérison complète des tissus prend entre 4 et 6 semaines.

Fonction urinaire et intestinale

Il est possible que vous éprouviez de la difficulté à uriner et aller à la selle pour quelques jours après votre accouchement. Si la situation persiste, parlez-en avec votre médecin ou sagefemme.

Hémorroïdes

Les hémorroïdes se résorbent souvent d'elles-mêmes en moins de deux semaines.

Soins des seins

Pour les mères qui allaitent, vous référer à [Mon guide d'allaitement](#) de Meilleur départ.

Pour les mères qui n'allaitent pas, voir avec votre infirmière les soins recommandés puisque vous produirez quand même du lait.

Soins de la plaie de césarienne et reprise des activités

Votre incision doit être nettoyée avec un savon doux et non parfumé, rincée et bien asséchée. Retirez les bandes adhésives après 7 jours si elles ne se sont pas décollées d'elles-mêmes. La reprise des activités doit se faire graduellement. Ne soulevez pas un poids excédant celui de votre bébé durant le premier mois. Vous pouvez reprendre la conduite de votre automobile lorsque vous vous sentez en sécurité.

Soulagement de la douleur

Pour le soulagement de la douleur, vous pouvez prendre un analgésique (acétaminophène et/ou ibuprofène) tel qu'utilisé lors de votre séjour à l'hôpital. Ces médicaments sont sécuritaires lors de l'allaitement. Ne pas en prendre si vous en êtes allergique.

Alimentation

Une diète équilibrée et variée selon le guide alimentaire canadien est recommandée après la naissance de votre enfant. Les régimes amaigrissants sont contre-indiqués en période post-partum et durant toute la durée de votre allaitement.

Hygiène personnelle

Vous pouvez prendre une douche ou un bain en tout temps après un accouchement vaginal. Par contre, si vous avez eu une césarienne, nous vous recommandons d'attendre jusqu'à ce que votre incision soit complètement guérie avant de prendre un bain. Votre baignoire doit être propre, sans bain moussant ni huile.

Sommeil et repos

Il est tout à fait normal de se sentir fatigué après la naissance de votre enfant. Cela prend quelques semaines pour retrouver votre niveau d'énergie habituel. Des périodes régulières de repos sont recommandées, profitez des périodes de sommeil de votre bébé pour faire des siestes.

Exercices postnals

Vous pouvez reprendre graduellement vos exercices physiques 2 semaines après la naissance de votre enfant si vous avez accouché par voie vaginale et 6 semaines si vous avez accouché par césarienne.

La reprise des relations sexuelles et les moyens contraceptifs

Le couple s'avère le meilleur juge pour évaluer le bon moment de la reprise des activités sexuelles. On vous recommande de discuter avec votre médecin ou sagefemme concernant le meilleur moyen de contraception pour vous.

"Baby blues" et la dépression post-partum

Il est normal de vivre de la tristesse et de se sentir envahi par toutes les émotions reliées au nouveau rôle de mère et même d'avoir des crises de larmes. Ces sentiments disparaissent habituellement sans traitement après deux semaines. Les symptômes de la dépression postpartum ressemblent beaucoup à d'autres formes de dépression, mais les pensées s'orientent davantage vers le bébé donc vous pouvez être par exemple trop ou pas assez préoccupé en ce qui concerne votre bébé. Si ces sentiments persistent, consultez votre médecin ou votre sagefemme.