

Votre rétablissement après un accouchement vaginal

Your Recovery After Vaginal 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.

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.

During this time, it is normal to have cramping or “afterbirth pains” as your uterus gets back to its regular size. This cramping also helps prevent heavy bleeding. Women often have afterbirth pains for a few days after delivery. You may feel very strong afterbirth pains if you have a full bladder and during breastfeeding.

After giving birth, you will have vaginal bleeding, called lochia. During the first few days, the bleeding may be like a heavy menstrual period and you may pass small blood clots. The bleeding will decrease and get lighter in color. Women can have discharge for up to 4 to 6 weeks. Use sanitary pads instead of tampons during this time.

Your breasts will fill with milk 3 to 5 days after you give birth. They may leak at times. Your breasts may be tender and become firm. If you are breastfeeding, do it regularly and avoid missed feedings. If you are not breastfeeding, wear a supportive bra, but do not bind your breasts.

Après votre accouchement, une infirmière vous examinera et répondra aux éventuelles questions que vous vous posez. Pendant votre séjour, les infirmières vous expliqueront comment prendre soin de vous et de votre bébé.

Changements au niveau de votre corps

Une infirmière vous palpera l'abdomen pour examiner votre utérus lorsque vous serez à l'hôpital. Si votre utérus est mou, votre infirmière vous frotera l'abdomen pour aider l'utérus à devenir ferme.

Pendant ce temps, il est normal d'avoir des crampes ou des « douleurs post-natales » car votre utérus retrouve sa taille normale. Ces crampes aident également à prévenir les saignements abondants. Les femmes ont souvent des douleurs post-natales pendant quelques jours après l'accouchement. Vous pouvez ressentir des douleurs post-natales très fortes si vous avez une vessie pleine et pendant l'allaitement.

Après l'accouchement, vous aurez des saignements vaginaux, appelés lochies. Au cours des premiers jours, le saignement peut ressembler à une période menstruelle abondante et vous pouvez avoir de petits caillots sanguins. Le saignement diminuera et deviendra de couleur plus clair. Vous serez sujette à des saignements vaginaux pendant 4 à 6 semaines. N'utilisez pas de tampons. Utilisez des serviettes hygiéniques.

Vos seins se gonfleront de lait 3 à 5 jours après l'accouchement. Ils pourront laisser échapper du lait de temps en temps. Ils deviendront durs et douloureux. Si vous allaitez, faites-le régulièrement et évitez les tétées manquées. Si vous n'allaites pas, portez un soutien-gorge de soutien, mais ne bandez pas vos seins.

You may have constipation. A stool softener or laxative may be ordered by your doctor. Eat foods that are high in fiber (fruits, vegetables, whole-grains) and drink plenty of water.

Tell your doctor or nurse if you have problems urinating.

Activity

- **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 for 5 to 10 minutes. Slowly increase your activity over the next several weeks. Make sure to rest often.

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. Drink plenty of fluids. You will be offered light food at first and then you can eat your normal diet.

Manage Pain

Pain and cramping are normal. If you have stitches, they may cause burning or stinging. **Ask for pain medicine when you need it.** The medicine may not get rid of your pain, but it will make it better. Manage your pain so you can care for yourself and be active.

Il est possible que vous soyez constipée. On pourra vous prescrire un émollient fécal ou un laxatif. Mangez des aliments riches en fibres (fruits, légumes, grains entiers) et buvez beaucoup d'eau.

Informez votre infirmière si vous avez des difficultés à uriner.

Activité

- **Les premières fois, demandez au personnel de vous aider à sortir du lit.**
- Asseyez-vous quelques minutes avant de commencer à marcher.
- Si vous ressentez un étourdissement dans la salle de bain, **appelez de l'aide en appuyant sur la commande murale d'appel d'urgence.**
- Marchez 5 à 10 minutes dans les couloirs 3 à 4 fois par jour. Augmentez lentement votre activité au cours des prochaines semaines. Assurez-vous de vous reposer souvent.

Régime alimentaire

Il est possible que vous soyez fatiguée et que vous ayez faim. On vous administrera des liquides par voie intraveineuse, dans la main ou dans le bras, jusqu'à ce que vous buviez suffisamment. Buvez beaucoup de liquides. On vous proposera d'abord de la nourriture légère, puis vous pourrez manger normalement.

Gestion de la douleur

La douleur et les crampes sont normales. Les points de sutures peuvent provoquer des brûlures ou des picotements.

Demandez des analgésiques lorsque vous en ressentez le besoin. Il est possible que le médicament ne fasse pas disparaître la douleur, mais il la soulagera. Gérez votre douleur afin de pouvoir vous occuper de vous, de votre bébé, et d'être active.

The perineal area, or perineum, is the area between your vagina and anus. It may tear during vaginal birth or be cut at the vagina to help your baby come out, called an episiotomy. If stitches are needed to repair the area, they do not need removed.

To manage pain in the perineum:

- Place an ice pack on your perineal area the first day for short amounts of time to decrease pain and swelling.
- Use a sitz bath to relieve discomfort. Sitz baths are portable bowls that fit on top of the toilet seat and can be filled with warm water. Soak the perineal area in the water for 15 to 20 minutes, or as recommended. Gently pat dry with toilet paper. Use the sitz bath several times a day.
- Take a warm bath. Baths can be started 24 hours after giving birth. Do not use bubble bath or perfumed soaps.
- Hemorrhoids are common in pregnancy and after delivery. Apply a topical medicine, such as a spray, cream or witch hazel pads, to help to help relieve rectal pain.

Peri Care

Keep 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. Gently blot with toilet paper. Change your sanitary pad each time you use the toilet or at least every 2 to 4 hours. Wash your hands with soap and water.

La zone périnéale, ou périnée, est la zone située entre votre vagin et votre anus. Elle peut se déchirer lors de l'accouchement vaginal ou être coupée au niveau du vagin pour aider votre bébé à sortir, appelée épisiotomie. Si des points sont nécessaires pour réparer la région, ils n'ont pas besoin d'être retirés.

Comment gérer la douleur dans la région périnéale :

- Placez un sac de glace sur votre région périnéale le premier jour, pendant de courtes périodes, afin de réduire la douleur et l'enflure.
- Utilisez un bain de siège pour soulager la douleur. Les bains de siège sont des récipients portatifs adaptables sur le siège des toilettes, que vous pouvez remplir d'eau chaude. Immergez votre périnée durant 15 à 20 minutes, ou le temps prescrit. Pour sécher, tapotez délicatement avec du papier toilette. Prenez des bains de siège plusieurs fois par jour.
- Prenez un bain chaud. Vous pouvez commencer à prendre des bains 24 heures après l'accouchement. Ne pas utiliser de bain moussant ni de savon parfumé.
- Les hémorroïdes sont courantes pendant la grossesse et après l'accouchement. Appliquez un médicament topique, comme un pulvérisateur, de la crème ou des tampons d'hamamélis, pour aider à soulager la douleur rectale.

Soins du périnée

Nettoyez la région périnéale afin de prévenir les infections et d'éliminer les odeurs. C'est ce qu'on appelle les soins du périnée. On vous fournira une bouteille en plastique que vous devrez remplir d'eau tiède. À chaque fois que vous allez aux toilettes, utilisez la bouteille en plastique pour vous asperger d'eau tiède sur la région périnéale. Séchez en tapotant délicatement avec du papier toilette. Changez votre serviette hygiénique après chaque passage aux toilettes ou au moins aux 2 à 4 heures. Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon.

Showering

A shower may feel good and help you relax. Have someone help you with the first shower.

Going Home from the Hospital

Your nurse will help you prepare to go home. Information will be given to you on how to care for yourself. Your care may include:

- Limiting the number of times you climb stairs each day.
- Lifting nothing heavier than your baby.
- Getting help doing housework for at least 2 weeks.
- Not driving a car for 2 weeks.
- Not having sexual relations until approved by your doctor. Talk to your doctor about birth control. Breastfeeding does not prevent you from becoming pregnant.
- Not going back to work until approved by your doctor.

Call your doctor right away if you have:

- A fever over 100.4 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 two hours or have large blood clots.
- Vaginal bleeding that changes color turning bright red after it has lightened and changed from pink to brown or clear.

Douche

Une douche pourra vous aider à vous sentir bien et à vous relaxer. Demandez à quelqu'un de vous aider pour votre première douche.

Sortie d'hôpital et retour à votre domicile

Votre infirmière vous aidera à vous préparer à rentrer à la maison. On vous donnera des informations sur la manière de prendre soin de vous. Ces soins peuvent être les suivants :

- Limitez le nombre de fois où vous montez les escaliers dans la journée.
- Ne soulevez rien qui soit plus lourd que votre bébé.
- Demandez de l'aide pour les tâches ménagères pendant au moins 2 semaines.
- Ne conduisez pas de voiture durant 2 semaines.
- N'ayez aucun rapport sexuel sans l'approbation de votre médecin. Parlez avec votre médecin d'un moyen de contraception. Le fait d'allaiter ne vous empêchera pas de tomber enceinte.
- Ne reprenez pas le travail sans l'approbation de votre médecin.

Appelez immédiatement votre médecin si vous avez :

- Une fièvre de plus de 38 °C (100,4 °F).
- Des signes d'infection du sein comme de la fièvre, un endolorissement, des rougeurs, ou une zone chaude et dure, sur un sein ou les deux.
- Des saignements vaginaux importants, où vous devez changer de serviette hygiénique au bout d'une heure pendant deux heures, ou si vous présentez d'importants caillots sanguins.
- Des saignements vaginaux prenant une couleur rouge vif après s'être éclairci et passé de rose à brun ou transparent.

- Foul smelling vaginal discharge—a 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 your lower leg.
 - Severe or constant pain or cramping.
 - A headache, blurred vision or spots before your eyes that will not go away.
 - Feelings of being very sad, hopeless, anxious, or feel you want to hurt yourself or your baby.
- Un écoulement vaginal ayant une odeur nauséabonde – un écoulement normal a la même odeur que pendant votre période de menstruation.
 - Des problèmes pour uriner, y compris des problèmes pour commencer à uriner, des brûlements ou de la douleur.
 - Vous n'allez pas à la selle pendant 3 jours.
 - Une zone dure et chaude au niveau des jambes, ou vous ressentez une douleur dans la partie inférieure des jambes.
 - Une douleur importante ou constante ou des crampes.
 - Des maux de tête, une vision trouble ou des points devant les yeux qui ne disparaissent pas.
 - Le sentiment d'être très triste, désespérée, anxieuse ou d'avoir envie de vous blesser ou de blesser votre bébé.