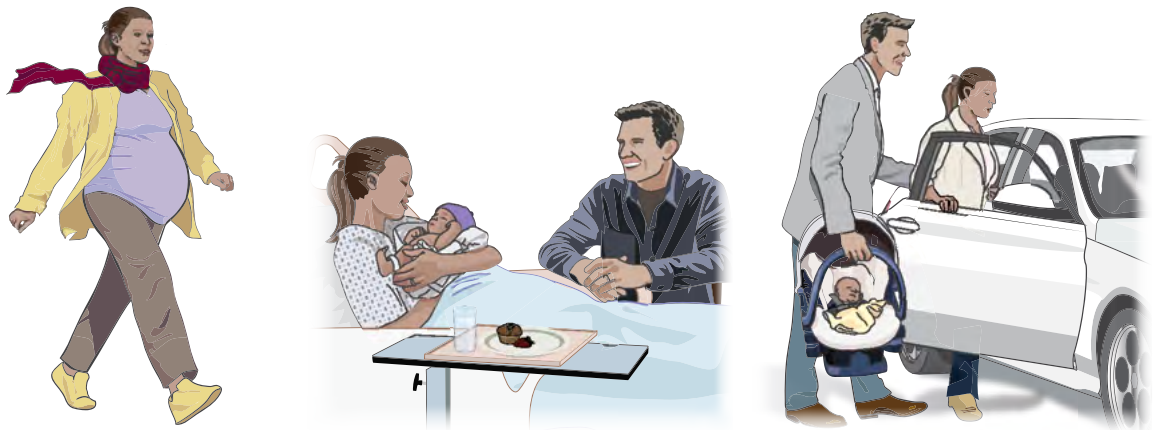


# Un guide pour **l'accouchement par césarienne**



Ce guide vous aidera à comprendre la césarienne, à vous y préparer et à bien récupérer. Apportez ce guide le jour de votre accouchement par césarienne et utilisez-le pendant toute la période où vous récupérez de votre césarienne.







## IMPORTANT

L'information fournie dans ce guide est offerte à des fins éducatives. Elle ne remplace pas les conseils ou les indications d'un professionnel de la santé ni les soins médicaux. Contactez un membre de votre équipe soignante si vous avez des questions concernant vos soins.

© 2022. Tous droits réservés. La modification de ce contenu est strictement interdite.

### Notes aux lecteurs

Lorsque vous voyez un espace blanc, c'est que nous l'avons laissé pour que vous puissiez y inscrire des notes relatives à votre césarienne.



Par Excellence en santé Canada et ses partenaires

Ce contenu est également disponible sur le site Web de l'organisme Récupération optimisée Canada :

[www.healthcareexcellence.ca/fr/ressources/recuperation-optimisee-canada](http://www.healthcareexcellence.ca/fr/ressources/recuperation-optimisee-canada)



[www.excellencesante.ca](http://www.excellencesante.ca)

Ce guide est également disponible en anglais.

# Table des matières

## **Résumé**

Qu'est-ce qu'un accouchement par césarienne?	<b>6</b>
Avant votre césarienne	<b>7</b>
À l'hôpital	<b>9</b>
À la maison	<b>11</b>

## **Introduction**

Qu'est-ce qu'un parcours de soins?	<b>13</b>
Qu'est-ce qu'un accouchement par césarienne?	<b>14</b>
Risques associés à une césarienne	<b>14</b>
Coordonnées des personnes à contacter	<b>15</b>

## **Avant votre césarienne**

Préparation pour votre césarienne	<b>16</b>
Quand vous rendre à l'hôpital	<b>19</b>
L'hygiène avant votre césarienne	<b>19</b>
Ce que vous devriez manger et boire	<b>21</b>
Ce que vous devriez apporter à l'hôpital	<b>22</b>

## **Le jour de votre césarienne**

À l'hôpital	<b>23</b>
À l'admission	<b>23</b>
À l'unité d'obstétrique	<b>23</b>
À la salle d'attente préopératoire	<b>23</b>
À la salle d'opération	<b>24</b>
À la salle d'attente	<b>25</b>

## **Après votre césarienne**

L'unité de soins post-anesthésie (USPA)	<b>26</b>
Contrôle de la douleur	<b>27</b>
À l'étage de la maternité	<b>28</b>
Objectifs pour le jour 0 : le jour de votre césarienne	<b>29</b>
Objectifs pour les jours 1 et 2 : les jours qui suivent votre césarienne	<b>31</b>
Retour à la maison	<b>32</b>

## **À la maison**

Rendez-vous de suivi	<b>33</b>
Retrait du pansement et soin de la plaie	<b>33</b>
Gestion de la douleur	<b>35</b>
Alimentation après votre césarienne	<b>36</b>
Activité physique et exercice	<b>37</b>
Raisons de faire appel à des soins médicaux d'urgence	<b>38</b>

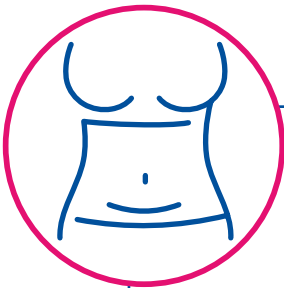
## **Ressources**

Prévenir les infections dans votre chambre d'hôpital	<b>39</b>
Sites Web d'intérêt	<b>40</b>
Ressources de l'hôpital	<b>41</b>
Notes	<b>42</b>

# Résumé

Vous lisez ce document parce que votre équipe soignante vous recommande un accouchement par césarienne.

Dans cette section, nous résumons l'information présentée dans ce guide. Nous vous expliquons brièvement ce à quoi vous pouvez vous attendre et ce que vous pouvez faire pour vous impliquer dans votre santé et dans vos soins. Vous trouverez plus loin des renseignements plus détaillés.



Votre équipe soignante parlera avec vous de l'information fournie dans ce guide. C'est une bonne idée de l'apporter lorsque vous vous rendez à l'hôpital.

## Qu'est-ce qu'un accouchement par césarienne?

Un accouchement par césarienne est une opération chirurgicale. Votre bébé est mis au monde par une incision dans votre abdomen, c'est-à-dire une coupure. L'accouchement par césarienne est communément appelé « césarienne ».

Il se peut que vous deviez subir une césarienne parce que :

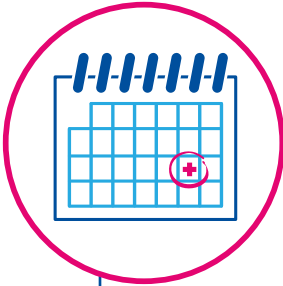
- vous avez déjà eu une césarienne et qu'il est recommandé que vous en ayez une autre;
- vous avez déjà eu une intervention chirurgicale à l'utérus, comme l'ablation de fibromes utérins;
- votre bébé se présente par le siège, ce qui signifie que ses fesses ou ses jambes se présentent en premier et non sa tête;
- vous avez un placenta prævia, ce qui signifie que votre placenta recouvre le col de votre utérus.

Si vous, votre partenaire ou la personne qui vous accompagne avez des questions sur les raisons pour lesquelles vous allez avoir une césarienne, veuillez en parler à votre équipe soignante.

Ce guide explique ce que vous pouvez faire pour guérir mieux et en toute sécurité.

Vous pouvez aider à une meilleure guérison à trois moments importants :

- avant votre césarienne;
- pendant votre séjour à l'hôpital;
- après votre césarienne, à la maison.



## Avant votre césarienne

Vous pouvez vous préparer pour votre césarienne de diverses façons. Voici un résumé de ce que vous devez savoir.

### **Prenez bien soin de vous et de votre bébé avant votre césarienne**

Les mois qui précèdent votre césarienne vous offrent une occasion unique, à vous et à votre professionnel de la santé : celle d'identifier tout problème de santé qui pourrait avoir un impact négatif sur vous ou sur votre bébé et de vous en occuper.

Même si vous n'avez pas de problème de santé particulier, il est important de maintenir ou d'adopter un mode de vie sain pendant la grossesse. Manger sainement, faire de l'exercice, réduire le stress et bien dormir font partie d'un mode de vie sain.

Pendant votre grossesse, votre professionnel de la santé vous a peut-être traitée pour des problèmes de santé courants :

- l'hypertension artérielle pendant la grossesse, aussi appelée hypertension gestationnelle;
- le diabète qui se développe pendant la grossesse, aussi appelé diabète de grossesse;
- l'anémie, un problème sanguin qui peut provoquer une grande fatigue;
- l'anxiété;



- la dépression;
- une prise de poids supérieure à la normale pendant la grossesse.

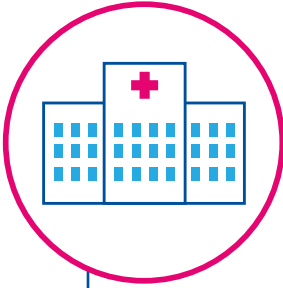
Le fait de prendre soin de ces problèmes de santé vous permettra de mieux préparer votre corps à la césarienne.

L'arrêt de toute consommation d'alcool et de tabac pendant la grossesse et jusqu'à la césarienne améliorera la santé et le bien-être de votre bébé. Si vous avez du mal à arrêter de boire ou de fumer, consultez votre professionnel de santé pour réduire le nombre de cigarettes et de boissons alcoolisées consommées afin d'améliorer votre santé et celle de votre bébé.

### **Dans les heures précédant votre césarienne**

Nous vous donnerons des instructions sur la façon de vous laver correctement en vue de la césarienne. Nous vous indiquerons également quels aliments et boissons vous pouvez consommer dans les heures qui précèdent l'opération.





# À l'hôpital

Voici ce qui va se passer lorsque vous serez à l'hôpital.

Dans la plupart des cas, votre partenaire ou la personne qui vous accompagne peut être avec vous lors de la césarienne. Vous rencontrerez tous les deux l'équipe soignante.

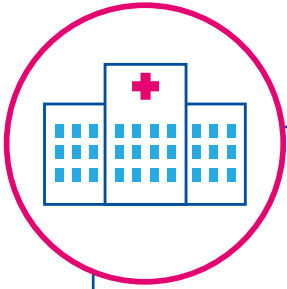
L'équipe soignante sera composée :

- de votre obstétricien, un spécialiste des soins pendant la grossesse et l'accouchement;
- du personnel infirmier;
- de l'anesthésiste, un spécialiste qui vous administrera les médicaments analgésiques qui vous rendront insensible à la douleur pendant l'accouchement;
- de l'équipe pédiatrique.

Nous appliquerons une solution nettoyante rose sur votre peau avant votre césarienne. Si vous êtes en travail, une solution nettoyante sera également appliquée dans votre vagin pour réduire le risque d'infection.

Pour réduire le risque d'infection, nous vous donnerons également des antibiotiques avant de commencer la césarienne.

Une césarienne est généralement réalisée sous péridurale ou encore sous anesthésie rachidienne. Ces types d'anesthésies permettent de rester éveillée pendant l'accouchement. Même si durant la césarienne vous vous sentez seulement engourdie, vous ne ressentirez pas de douleur. Il se peut toutefois que vous ressentiez une certaine pression, surtout au moment de la naissance de votre bébé.



La perte de sensation à partir de la taille vers le bas du corps peut durer quelques heures après l'accouchement. Nous placerons une sonde urinaire pour recueillir l'urine de votre vessie, car il pourrait être difficile pour vous d'uriner lorsque vous serez encore engourdie. Cette sonde sera retirée en fonction de vos symptômes et selon les instructions de votre équipe soignante.

Après l'accouchement, dites au personnel infirmier si vous ressentez une douleur qui vous empêche de bouger. Cela permettra à l'équipe de savoir comment contrôler votre douleur. Demandez quels sont les médicaments que l'on vous donne et informez-vous des effets secondaires auxquels vous devriez faire attention.

Nous vous recommandons de commencer à bouger dès que possible après la césarienne, avec l'aide d'un professionnel de la santé. Il est important de bouger après l'opération pour éviter les complications et accélérer votre récupération.

Nous vous recommandons de vous fixer les objectifs suivants pour chaque jour de votre séjour à l'hôpital, afin de bien récupérer :

- Assurez-vous que la douleur est maîtrisée.
- Passez du temps en peau à peau avec votre bébé.
- Dormez et reposez-vous selon vos besoins.
- Mangez et buvez bien.
- Bougez autant que vous le pouvez.
- Assurez-vous que vous pouvez faire des gaz ou aller à la selle.



# À la maison

Une fois à la maison, il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour récupérer rapidement de votre césarienne.

## **Prenez vos médicaments contre la douleur**

Prenez vos médicaments contre la douleur afin d'être plus active et de guérir plus rapidement. Assurez-vous de savoir quand prendre vos médicaments et quels peuvent en être les effets secondaires.

Mise en garde : il est important de contrôler votre douleur, mais vous pourrez cesser de prendre vos médicaments lorsque vous n'en sentirez plus le besoin.

Certains médicaments contre la douleur peuvent entraîner de la constipation. Pour réduire la constipation, vous pouvez faire de l'exercice et manger des aliments riches en fibres. Si vous ne vous sentez pas assez bien pour manger, mâcher de la gomme peut aider à maintenir la régularité de vos intestins.

## **Mangez sainement**

Adoptez une alimentation équilibrée. Avoir une alimentation équilibrée signifie inclure toutes sortes d'aliments de différents groupes alimentaires et prendre trois repas et quelques collations chaque jour. Cela vous aidera à récupérer. Buvez beaucoup de liquides pour rester hydratée et ainsi aider à réduire la constipation.

Il y a un autre avantage à bien manger et à s'hydrater : cela stimulera votre production de lait, également appelée lactation.

## **Faites de l'exercice**

N'oubliez pas que l'exercice physique est très important pour votre récupération, même à la maison. Faites régulièrement de l'exercice : une marche de 10 minutes est un bon début. Augmentez la durée de votre marche jusqu'à atteindre votre niveau d'activité habituel.



Au cours des 6 premières semaines, ne soulevez rien de plus lourd que votre bébé. Évitez également les exercices physiques intenses, tels que les redressements assis partiels ou complets.

### **Prenez soin de votre plaie**

Suivez les indications que nous vous avons données pour le soin de votre plaie afin qu'elle guérisse rapidement et qu'il n'y ait pas d'infection.

Assurez-vous de savoir reconnaître les signaux d'alarme. Sachez également quand vous devez appeler votre obstétricien. Ayez son numéro de téléphone à portée de main.



**Votre équipe soignante est là pour vous aider.  
N'hésitez pas à poser des questions si vous en avez!**

# Introduction

## Qu'est-ce qu'un parcours de soins?

Lorsque vous vous rendrez à l'hôpital pour votre accouchement par césarienne, vous suivrez un parcours de soins. Cela vous aidera à récupérer rapidement et en toute sécurité. Les recherches ont démontré que vous vous sentirez mieux plus rapidement si vous suivez les indications fournies dans ce guide.

### **Avec ce guide, nous souhaitons :**

- vous aider à comprendre ce qu'est un accouchement par césarienne et vous aider à vous y préparer;
- vous expliquer ce que vous pouvez faire pour vous sentir mieux plus rapidement;
- vous indiquer ce à quoi vous pouvez vous attendre pour chaque jour que vous passerez à l'hôpital;
- vous expliquer ce qu'il faut faire à la maison pour vous aider à bien récupérer.

**Apportez ce guide lors de votre accouchement par césarienne. Nous pourrions le regarder avec vous si vous avez des questions.**

**Votre équipe soignante**



# Qu'est-ce qu'un accouchement par césarienne?

Un accouchement par césarienne, également appelé césarienne, est une intervention chirurgicale qui permet de mettre un bébé au monde.

L'obstétricien, le spécialiste qui pratique les accouchements par césarienne, effectuera une incision latérale basse au niveau du ventre afin d'atteindre votre utérus pour mettre le bébé au monde. L'incision est généralement effectuée à l'horizontale, tout juste au-dessus de vos poils pubiens.

Quand votre bébé sera né, vous remarquerez qu'il sera tenu au-dessus de vous pendant un court moment. Le cordon ombilical ne sera pas coupé tout de suite afin que le sang continue de circuler entre le placenta et votre bébé. Cette pratique s'appelle le clampage retardé.

Cette pratique est importante, car elle permet à votre bébé de continuer à recevoir du sang de votre placenta et de faire des réserves de fer.

Avant que vous ou votre partenaire puissiez prendre votre bébé, un professionnel de la santé, comme une infirmière ou un membre de l'équipe pédiatrique, sera présent pour s'assurer que votre bébé est en bonne santé.

## Risques associés à une césarienne

Les accouchements par césarienne sont les interventions chirurgicales les plus courantes dans le monde. Bien que votre équipe soignante soit très bien formée, toutes les interventions chirurgicales comportent des risques. Il est important que vous soyez au courant des complications qui peuvent survenir avant ou après une césarienne.

Ces risques comprennent :

- des saignements abondants;
- une infection de l'utérus ou de la vessie;
- une blessure à la vessie ou à l'intestin;
- des caillots de sang dans les jambes.

Le bébé peut parfois être blessé lors d'une césarienne, mais cela se produit rarement.

# Coordonnées des personnes à contacter

**Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous téléphoner.**

Nom de votre obstétricien : .....

Numéro de téléphone  
de votre obstétricien : .....

**Coordonnées :**

.....  
.....  
.....  
.....

**Autres numéros de téléphone :**

.....  
.....  
.....  
.....



# Avant votre césarienne

## Préparation pour votre césarienne



### **Soyez active**

Essayez de faire de l'exercice tous les jours. Le fait d'être physiquement active avant votre accouchement peut grandement vous aider à vous remettre sur pied après votre césarienne.

Si vous faites déjà de l'exercice, continuez sur cette lancée. Si ce n'est pas le cas, commencez lentement à ajouter l'exercice à votre routine quotidienne. L'exercice n'a pas besoin d'être difficile pour apporter des bienfaits. Une marche de 10 minutes par jour est un bon début.

### **Mangez sainement**

Ce que vous mangez est important pour votre santé. Une saine alimentation aidera votre corps à se préparer à l'accouchement et vous aidera à vous remettre sur pied après votre césarienne.

Adoptez une alimentation équilibrée comprenant des substances nutritives essentielles en suivant le Guide alimentaire canadien. Avoir une alimentation équilibrée signifie inclure toutes sortes d'aliments de différents groupes alimentaires et prendre trois repas et quelques collations chaque jour.

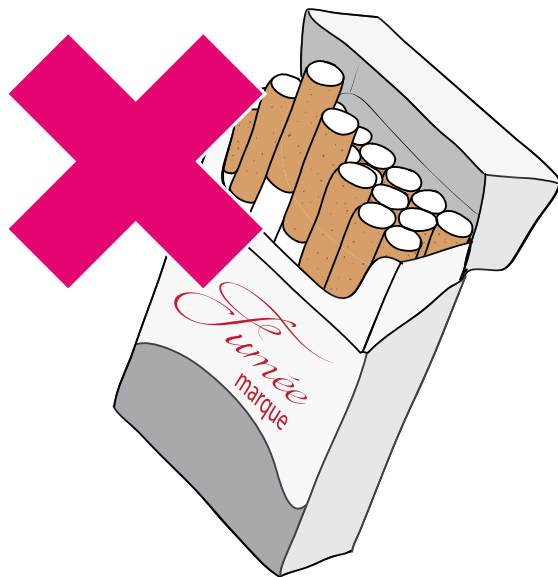




## Arrêtez de fumer

Si vous fumez, le fait d'arrêter améliorera considérablement votre santé et celle de votre bébé. Fumer pendant votre grossesse comporte des risques importants pour vous et votre bébé.

Il n'est pas facile d'arrêter de fumer, alors parlez-en à votre médecin. Vous pouvez arrêter de fumer même si vous avez fumé pendant de nombreuses années. Votre équipe soignante peut vous aider.



Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer!

Avant votre césarienne



## Évitez l'alcool pendant votre grossesse

Il n'y a pas de bon moment pour boire de l'alcool pendant la grossesse. Tous les types d'alcool sont également nocifs, y compris la bière et le vin. L'arrêt de toute consommation d'alcool pendant la grossesse améliorera la santé et le bien-être de votre bébé.

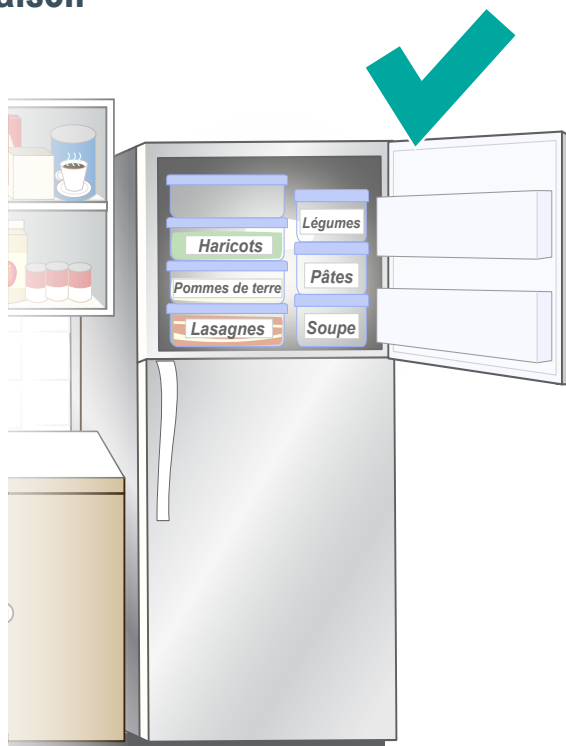
**Important : Ne buvez pas d'alcool dans les 24 heures précédant votre césarienne. L'alcool peut modifier les effets de certains médicaments.**

## Préparez-vous au retour à la maison

Vous aurez besoin d'aide après votre césarienne. Demandez à votre famille et à vos amis de vous aider pour les repas, la lessive, le bain, les travaux ménagers, la garde des enfants et le transport. Assurez-vous d'avoir des aliments faciles à préparer dans le réfrigérateur ou dans le congélateur.

Si vous ne disposez pas d'une aide suffisante à la maison après votre accouchement, parlez-en au personnel infirmier de votre CLSC ou de votre clinique de santé communautaire. Souvent, ces centres offrent des services comme l'entretien ménager ou la livraison de repas.

Si vous êtes inquiète à l'idée de rentrer chez vous après votre césarienne, parlez-en à votre médecin ou à un autre membre de votre équipe soignante.



## Organisez le transport

Vous pouvez rentrer à la maison dès le lendemain de votre césarienne. Consultez votre équipe soignante pour savoir quand vous pourrez sortir de l'hôpital.



**N'oubliez pas de prévoir un moyen de transport pour rentrer chez vous.**

Informez le personnel infirmier si vous êtes inquiète à l'idée de rentrer chez vous.

# Quand vous rendre à l'hôpital

On vous dira à quelle heure vous devez arriver à l'hôpital. Il est possible que l'on vous en informe aussi tard que la veille de votre césarienne. En général, vous devez arriver 2 heures avant l'heure prévue de la césarienne. L'heure de la césarienne n'est pas exacte, elle peut être plus tôt ou plus tard que prévu.

## **Toutefois, il y a quelques exceptions à connaître, par exemple :**

Si votre césarienne est prévue le lundi, l'hôpital pourra vous appeler le vendredi précédent.

Si votre césarienne est prévue à 7 h 30, vous devrez être à l'hôpital à 6 h.

Vous pouvez noter ici les informations concernant votre césarienne :

**Date de la césarienne :** \_\_\_\_\_

**Heure d'arrivée à l'hôpital :** \_\_\_\_\_

**Où se présenter :** \_\_\_\_\_

**Où stationner :** \_\_\_\_\_

# L'hygiène avant votre césarienne

Avant votre césarienne, vous devrez vous laver avec un savon spécial. Ce savon est utilisé pour tuer les microbes qui causent les infections. Votre équipe soignante vous indiquera comment vous le procurer et comment l'appliquer.

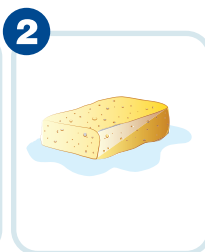
Vous pouvez prendre un bain ou une douche la veille ou le matin même de la journée prévue pour votre césarienne.

Ne vous rasez pas la région du ventre avant votre césarienne, car si vous vous coupez, vous pourriez augmenter le risque d'infection.

## Le soir avant votre césarienne



Utilisez un savon et un shampoing ordinaires pour votre visage et vos cheveux.



Prenez une douche avec l'un ou l'autre des produits suivants :

- Savon spécial ou éponge spéciale fournis

**OU**

- Savon antiseptique



Lavez votre corps du cou vers le bas du corps, y compris votre nombril et vos parties génitales.



Ne rasez pas la zone où l'opération chirurgicale sera effectuée.



Portez des vêtements propres au lit.

## Le matin de votre césarienne



Prenez une douche ou un bain, selon les consignes qui vous ont été données, avec l'un ou l'autre des produits suivants :

- Savon spécial ou éponge spéciale fournis

**OU**

- Savon antiseptique

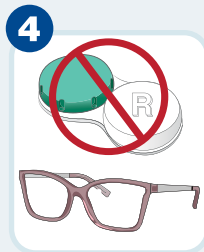


Ne portez pas de lotion, de parfum, de maquillage ou de vernis à ongles.

Ne portez pas de bijoux ni de perçages corporels.



Ne rasez pas la zone où l'opération chirurgicale sera effectuée.



Si vous portez des lentilles de contact, portez vos lunettes à la place.



Mettez des vêtements propres et confortables.

# Ce que vous devriez manger et boire

Voici quelques renseignements sur ce que vous pouvez manger et boire le jour de votre césarienne.

Vous pouvez prendre un repas léger jusqu'à 6 heures avant votre césarienne, par exemple un aliment non gras comme des rôties.

Nous vous recommandons de boire des liquides clairs jusqu'à 2 heures avant votre césarienne. Un liquide clair est un liquide à travers lequel vous pouvez voir.

Nous pourrions vous demander de boire soit une bouteille de 500 ml de jus de pomme ou de canneberge transparent, soit une boisson sportive transparente contenant 50 grammes de glucides, et ce, jusqu'à 2 heures avant votre césarienne. Cela vous aidera à rester hydratée et vous fournira les calories supplémentaires nécessaires pour vous remettre plus rapidement de votre accouchement.



# Ce que vous devriez apporter à l'hôpital

Voici une liste des articles que vous devriez apporter à l'hôpital :

- Ce guide.
- L'information relative à votre assurance maladie privée et votre carte d'hôpital. Dans certaines provinces, vous pouvez également avoir besoin de votre carte d'assurance maladie provinciale.
- La liste des médicaments que vous prenez à la maison. N'oubliez pas d'inclure autant les médicaments prescrits que les médicaments en vente libre.
- Vos effets personnels : articles de toilette, vêtements confortables, grandes serviettes hygiéniques, téléphone et autres appareils, chargeurs, lunettes et gomme à mâcher.
- Les effets personnels pour votre bébé : couches, lingettes, vêtements et siège d'auto.



## Important à savoir :

N'apportez pas d'objets de valeur, y compris les cartes de crédit et les bijoux. L'hôpital n'est pas responsable des objets perdus ou volés.



# Le jour de votre césarienne

## À l'hôpital

Lorsque vous arriverez à l'hôpital, dirigez-vous vers le service des admissions.

### À l'admission

Une fois au service des admissions, vous signerez un formulaire d'admission. La personne chargée des admissions peut vous demander dans quel type de chambre vous préférez séjourner après votre accouchement. Vous avez généralement le choix entre une chambre privée ou semi-privée, selon la disponibilité.

### À l'unité d'obstétrique

**À l'unité d'obstétrique, le personnel infirmier va :**

- s'assurer que vos biens sont en lieu sûr;
- remplir une grille de contrôle préopératoire avec vous;
- vous demander de signer un formulaire de consentement aux soins au cas où vous auriez besoin d'une transfusion sanguine pendant l'accouchement. Ne vous inquiétez pas, cela arrive rarement!

### À la salle d'attente préopératoire

Avant d'entrer dans la salle d'opération, nous vous conduirons dans la salle d'attente préopératoire.

Dans cette salle, le personnel infirmier peut :

- vous demander de mettre une jaquette d'hôpital;
- demander à votre partenaire ou à la personne qui vous accompagne de mettre des vêtements de protection;
- prendre votre température et votre tension artérielle;
- faire une prise de sang;
- installer une ligne intraveineuse.

Le personnel infirmier devra également :

- écouter les battements de cœur de votre bébé;
- vérifier la position de votre bébé à l'aide d'une échographie si votre bébé n'est pas en position tête en bas.



Il est normal d'être nerveuse avant une césarienne.  
Si vous êtes très anxieuse, prévenez le personnel infirmier.

## À la salle d'opération

### Vos soins

Nous vous conduirons dans la salle d'opération pour que vous puissiez rencontrer votre équipe soignante. Les membres de l'équipe soignante assureront votre confort autant que possible pendant l'accouchement.

L'anesthésiste insérera une petite aiguille dans votre dos pour enlever la sensation de douleur de votre poitrine jusqu'à vos orteils. La peau sera d'abord gelée, de sorte que vous ne devriez ressentir qu'un petit pincement lorsque l'aiguille sera insérée. Vous resterez éveillée pendant votre césarienne.

Une fois l'aiguille en place, nous vous demanderons de vous allonger, les bras placés sur les côtés. Ensuite, nous placerons une sonde urinaire, qui est une sorte de tube pour aider à drainer l'urine de votre vessie. Elle sera retirée aussitôt que possible après la césarienne.

Votre peau sera nettoyée avec une solution nettoyante et un drap couvrira la zone de l'opération. L'anesthésiste vous accompagnera tout au long de l'accouchement.

### Les soins de votre bébé

Après l'accouchement, votre bébé sera tenu au-dessus de vous pendant un court moment. Le cordon ombilical ne sera pas coupé tout de suite afin que le sang continue de circuler entre le placenta et votre bébé.

Cette pratique s'appelle le clampage retardé. Elle est importante, car elle permet à votre bébé de continuer à recevoir du sang de votre placenta et de faire des réserves de fer.



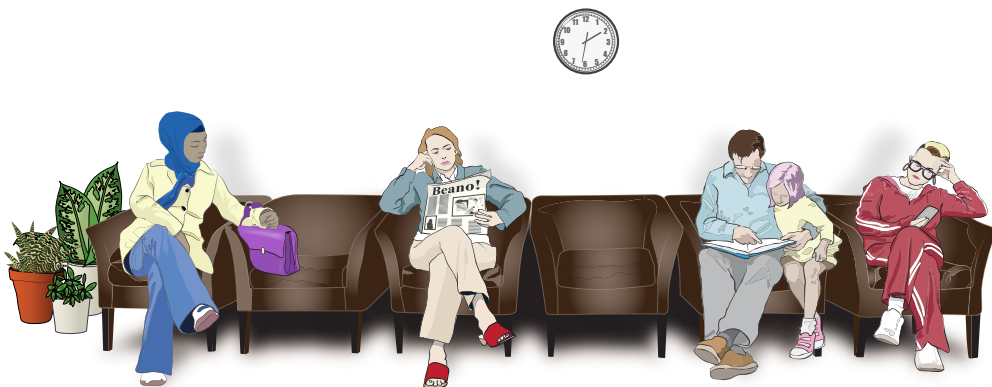
Nous placerons ensuite votre bébé dans un incubateur ouvert, qui est un lit muni d'une source de chaleur. Cet appareil permet de maintenir la température corporelle de votre nouveau-né constante. Nous procéderons également à un bilan de santé.

Après le bilan de santé, vous, votre partenaire ou la personne qui vous accompagne pourrez mettre votre bébé en peau à peau. Le contact peau à peau avec votre bébé aide à réguler sa température, son rythme cardiaque et sa respiration, en plus de favoriser l'allaitement.

Votre équipe soignante vous encouragera, ainsi que votre partenaire ou la personne qui vous accompagne, à poursuivre le contact peau à peau avec votre bébé autant que possible pendant votre séjour à l'hôpital.

## À la salle d'attente

Votre famille et vos amis peuvent vous attendre dans la salle d'attente. Comme l'espace est limité, veuillez restreindre le nombre de personnes qui vous accompagnent.



# Après votre césarienne

## L'unité de soins post-anesthésie (USPA)

Après votre accouchement, nous vous amènerons à l'unité de soins post-anesthésie (USPA). Cette unité est également appelée « salle de réveil ».

Une fois sur place, nous mettrons sur vos jambes des jambières à compression intermittente pour aider à prévenir la formation de caillots de sang.

De plus, pendant que vous serez là, le personnel infirmier :

- vérifiera souvent votre pouls, votre tension artérielle et votre température;
- vous demandera si vous avez des douleurs;
- vous demandera si vous tolérez bien les boissons ou les aliments;
- vérifiera si vous êtes en mesure de vous déplacer;
- vous demandera si vous avez besoin d'aide pour les soins du bébé et pour l'allaitement.

Lorsque vous serez prête, vous serez transférée dans votre chambre à l'étage de la maternité. Votre famille pourra alors vous rendre visite.



**Assurez-vous que votre sonnette d'appel est toujours facilement accessible lorsque vous êtes au lit ou assise dans un fauteuil. N'hésitez pas à l'utiliser si vous avez besoin d'aide.**

## Contrôle de la douleur

Le soulagement de la douleur est important, car il vous aide à :

- respirer mieux;
- bouger plus facilement;
- mieux dormir;
- manger mieux;
- récupérer plus rapidement.

Un membre du personnel infirmier vous demandera d'évaluer votre douleur sur une échelle de 0 à 10.

Zéro signifie qu'il n'y a pas de douleur et 10 est la pire douleur que vous puissiez imaginer. Si votre niveau de douleur est supérieur à 4, on vous donnera des médicaments.



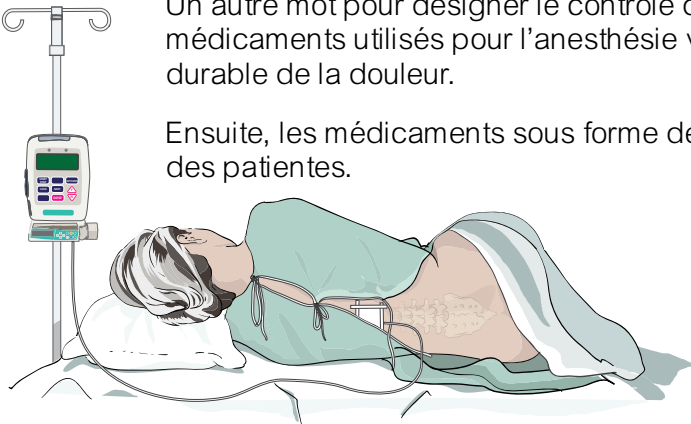
**Notre objectif est de maintenir votre niveau de douleur en dessous de 4 sur une échelle de 10.**

**!** N'attendez pas que la douleur devienne trop intense pour nous prévenir.

### Façons de contrôler votre douleur

Un autre mot pour désigner le contrôle de la douleur est l'analgésie. Les médicaments utilisés pour l'anesthésie vous procureront un soulagement durable de la douleur.

Ensuite, les médicaments sous forme de comprimés suffiront à la plupart des patientes.



## Médicaments oraux

Nous vous donnerons des comprimés pour contrôler la douleur après votre césarienne. Généralement, il s'agit d'acétaminophène, comme le Tylenol®, et d'ibuprofène, comme l'Advil®. L'ibuprofène est un anti-inflammatoire qui prévient l'enflure.

Ces médicaments sont à la base du contrôle de la douleur et vous devriez les prendre régulièrement.

Certaines patientes peuvent avoir besoin de médicaments plus puissants. Si les médicaments de base ne suffisent pas à contrôler la douleur, nous vous donnerons un médicament plus fort, comme un opioïde.

Les opioïdes sont sécuritaires s'ils sont utilisés de façon prudente et planifiée. Si vous devez prendre ces médicaments, nous vous surveillerons toujours de près pour réduire au minimum les effets secondaires et nous assurer que vous êtes en sécurité.

Toutes les options de soulagement de la douleur que nous proposons peuvent être utilisées en toute sécurité pendant l'allaitement.

Si vous preniez des médicaments contre la douleur avant votre césarienne, votre corps peut avoir développé une tolérance à ces médicaments. Il ne réagira alors pas comme le corps d'une personne qui ne prend pas habituellement de médicaments contre la douleur. Cela signifie que vous pourriez avoir besoin d'une plus forte dose pour contrôler votre douleur. Si c'est le cas, votre anesthésiste pourra consulter une équipe de gestion de la douleur.

Ensemble, ils détermineront la meilleure façon de vous aider à contrôler votre douleur en utilisant une combinaison sécuritaire de traitements et de médicaments.

## À l'étage de la maternité

Une fois que vous aurez quitté la salle de réveil, nous vous conduirons à l'étage de la maternité. C'est là que d'autres mamans et leurs bébés reçoivent des soins jusqu'à leur retour à la maison.

Un petit nombre de bébés ont besoin d'une attention médicale particulière après l'accouchement. Ils peuvent alors aller à l'unité néonatale de soins intensifs. Ils y recevront tous les soins dont ils ont besoin.



# Objectifs pour le jour 0 : le jour de votre césarienne

Pour vous aider à bien récupérer, nous vous suggérons de vous fixer des objectifs pour les jours où vous êtes à l'hôpital.

Voici quelques objectifs que vous pouvez vous fixer pour le jour de la césarienne :

- dormez et reposez-vous, autant que vous le pouvez, pour éviter la fatigue;
- buvez des liquides pour rester hydratée, réduire la constipation et stimuler votre production de lait;
- mâchez de la gomme pour favoriser la régularité de vos intestins;
- reprenez votre alimentation normale lorsque vous êtes prête;
- bougez – voir plus de détails ci-dessous.

## Peau à peau avec votre bébé

Lorsque vous êtes éveillée et alerte, tenez votre bébé peau à peau. Votre partenaire ou la personne qui vous accompagne peut prendre la relève et pratiquer le contact peau à peau lorsque vous avez besoin de vous reposer.

## Tubulures

La sonde urinaire sera probablement retirée le jour de l'accouchement. Le soluté sera également retiré lorsque vous serez capable de boire et de garder des liquides sans nausées ni vomissements.

## Allaitement

Votre équipe soignante appuiera et respectera votre décision d'allaiter ou non votre bébé. Si vous choisissez de ne pas allaiter, veuillez en informer votre médecin. Il pourra vous donner des médicaments pour arrêter la production de lait.

## Saignements

Il est normal d'avoir des saignements vaginaux modérés avec de petits caillots dans les jours qui suivent l'accouchement. Pendant votre séjour à l'hôpital, nous vérifierons régulièrement vos saignements.

## Faites de l'exercice

Il sera important de bouger lorsque vous aurez retrouvé la sensibilité de vos jambes. Un membre de votre équipe soignante vous évaluera pour s'assurer que vous pouvez sortir du lit et marcher en toute sécurité.

L'exercice est important pour de nombreuses raisons. Il permet :

- d'améliorer votre respiration;
- d'aider à la régularité de vos intestins;
- de contribuer à votre bien-être global.



Si vous vous sentez étourdie ou si vous ressentez des douleurs lorsque vous êtes debout ou lorsque vous marchez, asseyez-vous et prenez une pause. Faites quelque chose de plus facile, comme vous pencher et bouger vos jambes en position assise ou couchée.

## Contrôle de la douleur

Prévenez le personnel infirmier si votre douleur atteint 4 ou plus sur une échelle de 10.



Vous pouvez vous attendre à ressentir une certaine douleur après votre césarienne, mais cette douleur ne doit pas vous empêcher de bouger. Si c'est le cas, n'hésitez pas à le dire au personnel soignant.

# Objectifs pour les jours 1 et 2 : les jours qui suivent votre césarienne

La durée du séjour pour un accouchement par césarienne est d'environ 24 à 48 heures. Il est très probable que vous et votre bébé puissiez ensuite rentrer chez vous.

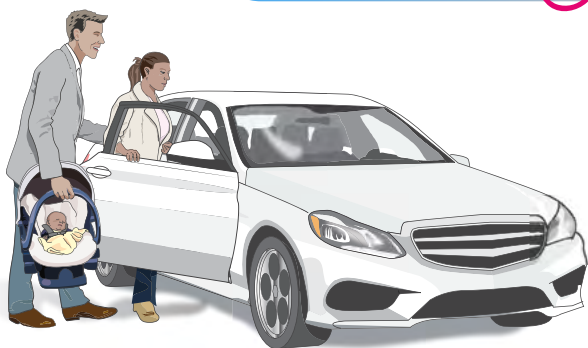
Le jour de votre césarienne est le jour 0. Voici les objectifs à fixer pour les jours 1 et 2, les deux jours qui suivent la césarienne :

- dormez et reposez-vous, autant que vous le pouvez, pour éviter la fatigue;
- buvez des liquides pour rester hydratée, réduire la constipation et stimuler votre production de lait;
- mangez comme vous le feriez normalement;
- augmentez le temps que vous passez en dehors du lit ou la distance parcourue en marchant.

## Peau à peau avec votre bébé

Lorsque vous êtes éveillée et alerte, tenez votre bébé peau à peau. Votre partenaire ou la personne qui vous accompagne peut prendre la relève et pratiquer le contact peau à peau lorsque vous avez besoin de vous reposer.

## Contrôle de la douleur



Prévenez le personnel infirmier si votre douleur atteint 4 ou plus sur une échelle de 10.

**N'oubliez pas de prévoir un moyen de transport pour rentrer chez vous.**

Informez le personnel infirmier si vous avez des inquiétudes concernant votre retour à la maison.

# Retour à la maison

Avant de quitter l'hôpital, assurez-vous d'avoir toute l'information dont vous avez besoin pour votre retour à la maison.

Par exemple, assurez-vous d'avoir :

- un résumé de l'information relative à votre accouchement pour votre médecin de famille;
- toutes les prescriptions nécessaires;
- les coordonnées pour :
  - l'unité d'obstétrique,
  - le soutien à l'allaitement;
- les rendez-vous de suivi et de services de soins à domicile si nécessaire;
- des réponses à vos préoccupations ou à vos questions.

Assurez-vous également de savoir à quoi vous attendre au cours des prochains jours concernant votre santé et celle de votre bébé. N'hésitez pas à en parler à votre équipe soignante.



# À la maison

## Rendez-vous de suivi

Après être rentrée à la maison avec votre bébé, vous aurez quelques rendez-vous de suivi.

### **Pour votre bébé**

Votre médecin de famille doit évaluer votre bébé peu après votre retour de l'hôpital.

### **Pour vous**

Vous devriez rencontrer un professionnel de la santé dans les 3 à 6 semaines suivant votre accouchement. Ce premier examen doit être suivi de soins continus si nécessaire.

Par ailleurs, veillez à consulter tout professionnel de la santé pour évaluer et traiter tout autre problème de santé physique ou mentale dans les 12 semaines suivant l'accouchement.

## Retrait du pansement et soin de la plaie

### **Retrait de votre pansement**

Les pansements contribuent à réduire le risque d'infection. Voici de l'information et des conseils pour votre pansement.

Pour faciliter la guérison, portez des vêtements amples et confortables et des sous-vêtements en coton.

Pour vous assurer que votre plaie guérit bien, surveillez :

- la fièvre;
- les signes d'infection comme l'augmentation de la douleur, la rougeur ou l'écoulement;
- l'aspect de la plaie, qui doit rester fermée.

Le pansement peut généralement être retiré de 6 à 24 heures après l'accouchement.

## Soin de la plaie

Votre plaie sera probablement fermée par des points de suture résorbables. Ces points de suture se dissoudront lentement et n'auront pas à être retirés. Si votre plaie est fermée par des agrafes, elles devront être retirées dans la semaine suivant votre accouchement.

Votre plaie peut être légèrement rouge et inconfortable pendant plusieurs semaines après votre césarienne.

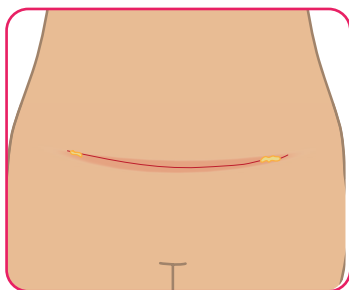
Vous pouvez prendre une douche 48 heures après votre césarienne. Voici ce que vous devez savoir :

- Laissez l'eau couler doucement sur votre plaie et lavez délicatement la zone.
- Ne frottez pas.
- Gardez votre plaie sèche jusqu'à ce qu'elle soit guérie.
- N'appliquez ni crèmes ni pansements, car ils pourraient provoquer une infection de la peau.

Votre plaie devrait être complètement guérie dans les 6 semaines suivant votre accouchement. Vous pourrez alors reprendre toutes vos activités quotidiennes.

## Communiquez avec votre obstétricien si :

- votre plaie devient chaude, rouge et dure;



- votre plaie s'ouvre;
- vous voyez du pus ou un écoulement provenant de votre plaie;



- vous avez une fièvre supérieure à 38 °C ou 100,4 °F;
- vous avez des symptômes semblables à ceux de la grippe.

# Gestion de la douleur

Vous ressentirez des douleurs et une sensation d'inconfort pendant quelques semaines après votre césarienne. C'est normal, mais cela va s'améliorer avec le temps. Prenez vos médicaments contre la douleur comme indiqué par votre médecin.

Si vous allaitez votre bébé et que vous êtes rentrée à la maison avec un traitement d'opioïdes, vous devez surveiller si votre bébé développe les symptômes suivants :

- somnolence
- difficulté à respirer
- constipation
- difficulté à s'alimenter



**Les médicaments peuvent ne pas convenir à votre bébé. Vous devez consulter si vous observez l'un de ces symptômes.**

**Si vous ressentez une douleur intense et que vos médicaments ne vous aident pas, appelez le bureau de votre médecin. Si vous n'arrivez pas à joindre quelqu'un, rendez-vous aux urgences.**

**Les médicaments contre la douleur peuvent provoquer de la constipation.**

Pour favoriser la régularité de vos intestins :

- buvez plus de liquides;
- mangez plus de grains entiers, de fruits et de légumes;
- faites régulièrement de l'exercice : une marche de 10 minutes est un bon début;
- prenez des émoullients fécaux ou un laxatif si votre médecin le recommande.

# Alimentation après votre césarienne

Vous devriez avoir une alimentation équilibrée et suivre le Guide alimentaire canadien pour répondre à vos besoins nutritionnels et pour être en bonne santé.



Mangez des aliments qui contiennent des protéines pour favoriser la guérison de votre corps. Les haricots, les noix, les lentilles, le poulet et les produits laitiers sont de bonnes sources de protéines.

Buvez des liquides pour vous assurer que vous êtes bien hydratée, pour réduire la constipation et stimuler la production de lait si nécessaire.

Vous devriez également prendre un supplément quotidien de multivitamines et de minéraux contenant de la vitamine D et de l'acide folique. Selon vos besoins spécifiques, des suppléments additionnels, comme le fer, peuvent être recommandés.

Si vous avez des besoins, des restrictions ou des préoccupations alimentaires particulières, parlez-en à votre équipe soignante avant de quitter l'hôpital.

## Si vous allaitez

En plus de ces recommandations, si vous allaitez, assurez-vous d'inclure des poissons gras comme le saumon et le thon dans votre alimentation. Les poissons gras permettent d'augmenter la quantité d'oméga-3 et d'influencer les proportions de bons gras dans le lait maternel. Vous devriez également ajouter à votre alimentation de 350 à 400 calories supplémentaires chaque jour pour stimuler la production de lait.

Vous devriez limiter votre consommation de caféine et d'alcool ou les éviter.

# Activité physique et exercice



Il est bon de faire de l'exercice et de bouger. Après votre sortie de l'hôpital, vous pourrez reprendre progressivement vos activités quotidiennes, comme les travaux ménagers légers et les courses.

Au cours des 6 semaines suivant l'accouchement, ne soulevez rien de plus lourd que votre bébé. Évitez également les exercices physiques intenses, tels que les redressements assis complets ou partiels.

Faites régulièrement de l'exercice : une marche de 10 minutes est un bon début. Augmentez la durée de votre marche jusqu'à atteindre votre niveau d'activité habituel.



**Si vous ressentez de la douleur quand vous faites une activité physique et que vos médicaments ne vous soulagent pas, communiquez avec votre équipe soignante.**

N'hésitez pas à demander de l'aide à votre famille et à vos amis pour :

- le gardiennage;
- les transports;
- la préparation des repas;
- la lessive;
- les courses;
- l'entretien ménager.

# Raisons de faire appel à des soins médicaux d'urgence

**Communiquez rapidement avec votre médecin si vous éprouvez les problèmes suivants.**

## **Des problèmes avec votre plaie**

- Ouverture de votre plaie
- Pus ou écoulement provenant de votre plaie
- Plaie rouge, chaude et dure

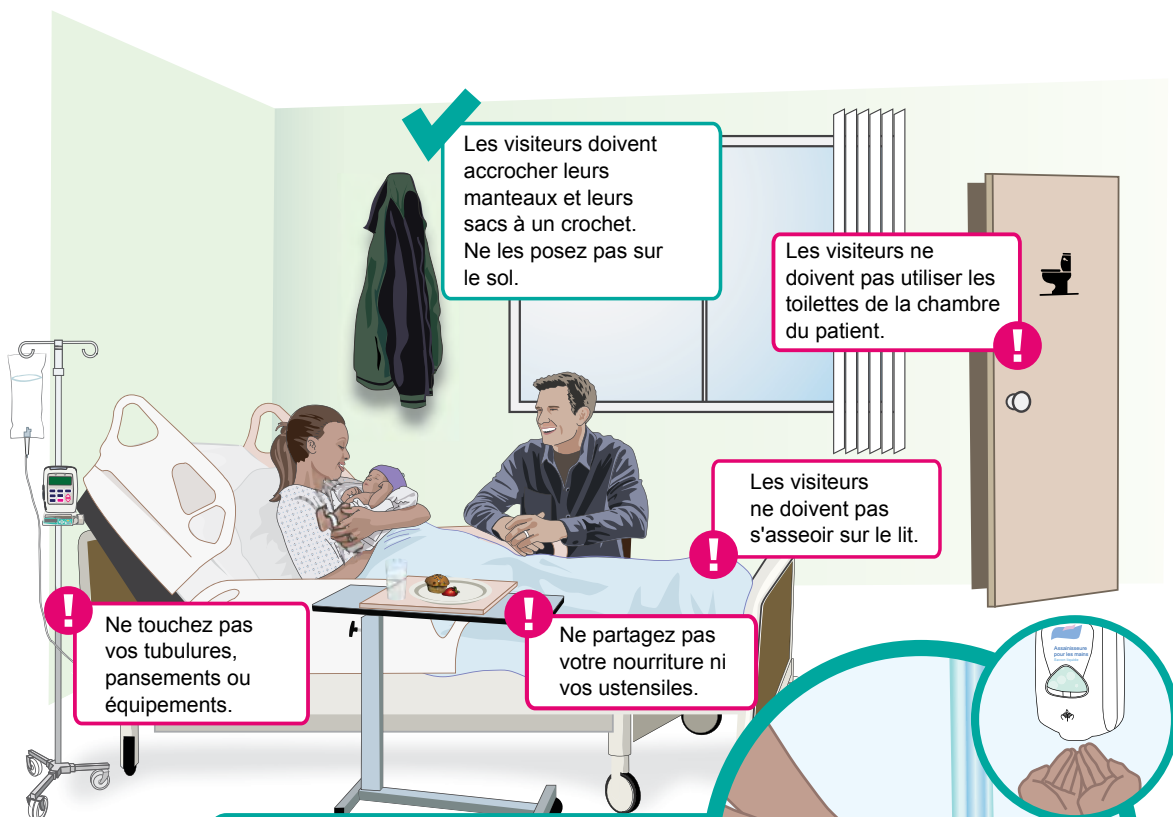
## **D'autres problèmes de santé**

- Difficulté à uriner ou si vous croyez avoir une infection urinaire
- Difficultés à respirer ou toux inexplicquée
- Symptômes aux jambes comme un muscle du mollet douloureux et enflé
- Fièvre supérieure à 38 °C ou 100,4 °F
- Symptômes semblables à ceux de la grippe
- Saignements abondants, par exemple vous devez changer votre serviette toutes les heures

Les saignements vaginaux après une césarienne sont appelés lochies. Les lochies peuvent durer jusqu'à 6 semaines et peuvent augmenter lorsque vous êtes debout, lorsque vous bougez ou lorsque vous allaitez. En général, les lochies s'atténuent avec le temps et ne nécessitent pas de soins médicaux d'urgence, sauf si elles sont abondantes ou irrégulières.

# Ressources

## Prévenir les infections dans votre chambre d'hôpital



✓ Les visiteurs doivent accrocher leurs manteaux et leurs sacs à un crochet. Ne les posez pas sur le sol.

! Les visiteurs ne doivent pas utiliser les toilettes de la chambre du patient.

! Les visiteurs ne doivent pas s'asseoir sur le lit.

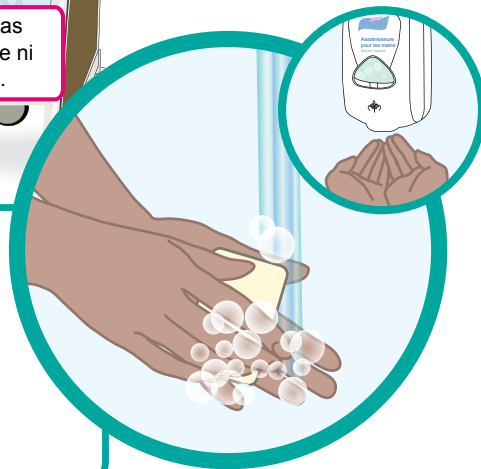
! Ne touchez pas vos tubulures, pansements ou équipements.

! Ne partagez pas votre nourriture ni vos ustensiles.

### LAVEZ-VOUS LES MAINS

- après être allée aux toilettes
- avant de manger
- avant de toucher et après avoir touché la machine à glace
- en entrant et en sortant de la pièce

***Demandez à tous les visiteurs de faire de même.***



# Sites Web d'intérêt

## **Information sur la grossesse et l'accouchement**

**La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada**

[www.pregnancyinfo.ca/fr](http://www.pregnancyinfo.ca/fr)

## **Allaitement**

**Agence de la santé publique du Canada**

[www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/soins-meres-nouveau-ne-lignes-directrices-nationales-chapitre-6.html](http://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/soins-meres-nouveau-ne-lignes-directrices-nationales-chapitre-6.html)

## **Ressources sur la nutrition**

**Guide alimentaire canadien**

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr>



# Ressources de l'hôpital

## Accès Internet

L'hôpital dispose d'une connexion Wi-Fi gratuite.



### Se brancher sur :

Réseau : .....

Nom d'utilisateur : .....

Mot de passe : .....

## Autres ressources

Café : .....

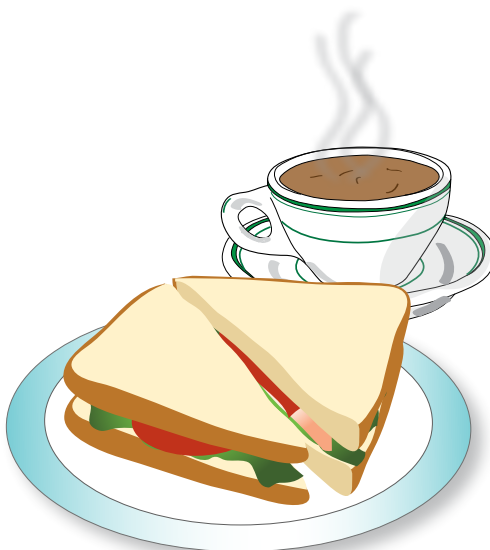
Cafétéria : .....

Guichet automatique : .....

Boutique cadeaux : .....

Bibliothèque : .....

Salle de prière ou  
de méditation : .....



# Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.