



La famille au cœur de nos soins

Conseils pour les patientes après l'accouchement

Consignes à suivre après l'accouchement :

- ❖ Pendant les 3 à 4 semaines suivant l'accouchement, évitez les bains, les baignades, les tampons et les coupes menstruelles pour réduire les risques d'infection.
- ❖ Surveillez la quantité et l'odeur des pertes vaginales. Les saignements peuvent durer entre 1 à 3 semaines. Si les saignements sont très abondants, imprègnent complètement une serviette en moins d'une heure, ou si vous observez des caillots de la taille d'une balle de golf, consultez un professionnel de la santé.
- ❖ Le retour de vos règles peut arriver entre 6 et 8 semaines après l'accouchement, et il peut être plus tardif si vous allaitez.
- ❖ Les fils de suture se résorbent généralement en une dizaine de jours.
- ❖ Vérifiez que la cicatrice n'est ni rouge, ni enflée ou purulente. Nettoyez-la avec du savon et de l'eau, puis rincez et séchez soigneusement.
- ❖ Assurez-vous que vos seins ne sont ni rouges, ni douloureux, ni inflammés.
- ❖ Il est normal d'avoir des hauts et des bas après l'accouchement. Si vous éprouvez une tristesse importante ou des signes de dépression post-partum, parlez-en à un professionnel de la santé.
- ❖ La fatigue est courante après la naissance. Si elle devient trop intense ou persiste, discutez-en avec un professionnel de la santé.
- ❖ Adoptez une alimentation variée, équilibrée et saine pour soutenir votre récupération et maintenir votre bien-être.
- ❖ Commencez la rééducation périnéale environ 6 semaines après l'accouchement. Avec une prescription médicale, les séances sont couvertes par l'assurance maladie : elles sont remboursées par le forfait de grossesse jusqu'à 8 semaines après la naissance, puis par la LaMal.
- ❖ Évitez de soulever des charges lourdes. Reprenez une activité physique progressivement, en commençant par des exercices doux tels que le pilates ou le yoga. Éviter les sports intenses, à fort impact, ou ceux qui sollicitent les abdominaux, comme la course à pied, jusqu'à ce qu'un professionnel de la santé vous donne le feu vert.



- ❖ Vous pouvez reprendre les rapports sexuels lorsque vous vous sentez prête. Si vous avez eu une déchirure périnéale ou une épisiotomie, attendez que votre périnée soit complètement cicatrisé.
- ❖ Choisissez la méthode contraceptive qui vous convient.
- ❖ Prévoir un contrôle chez votre gynécologue traitant environ 6 semaines après l'accouchement.

Quand consulter en urgence :

- ❖ Température corporelle supérieure à 38,5°C
- ❖ Pertes vaginales malodorantes
- ❖ Saignements vaginaux très abondants (serviette complètement imprégnée en moins d'une heure et/ou caillot de la taille d'une balle de golf)
- ❖ Douleurs persistantes malgré les médicaments contre la douleur
- ❖ Écoulement de pus et/ou rougeur et chaleur de la cicatrice
- ❖ Douleur et tension dans la poitrine avec des signes d'inflammation
- ❖ Tristesse intense et prolongée

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions ou des préoccupations. Nous sommes là pour vous accompagner tout au long de votre rétablissement.



La famille au cœur de nos soins