

## CONSEILS POUR VOTRE RETOUR À LA MAISON

### HYGIÈNE CORPORELLE

Bain ou douche permis sans huile et savon parfumé, même si vous avez eu une césarienne.

### SOINS DE L'ÉPISIOTOMIE

Pendant les deux (2) premières semaines après l'accouchement.

Après chaque élimination, nettoyer le périnée avec un savon doux (Dove, Ivory) de l'avant vers l'arrière et rincer avec de l'eau claire (utiliser la bouteille remise par l'infirmière, bien assécher).

Pour diminuer la douleur, contracter les fesses et le périnée, avant de vous asseoir et une fois assise, détendez-vous.

Les bains de siège ou un bain dans la baignoire soulage l'enflure et la douleur.

### LES HÉMORROÏDES

Peuvent demeurer grosses et douloureuses durant les premiers jours et disparaissent généralement au bout de quinze (15) jours. La position les jambes élevées peut soulager.

Prévenir la constipation en mangeant plus de légumes, fruits et céréales et boire beaucoup d'eau. Faire de la marche pour stimuler les intestins. Si constipation persiste, consulter votre médecin.

### RETOUR DE L'UTÉRUS À SA POSITION

Après l'accouchement, l'utérus à la taille d'un gros pamplemousse.

Après deux (2) semaines, l'utérus n'est plus palpable dans la région abdominale.

L'utérus retrouve sa taille normale après 5 à 6 semaines.

### DURÉE ET NORMALITÉ DU SAIGNEMENT VAGINAL

Rouge foncé (les 2 à 3 premiers jours).

Rosé (entre la 3<sup>ème</sup> et la 10<sup>ème</sup> journée).

Jaunâtre (jusqu'à 3 semaines).

Une augmentation de la quantité de sang au retour à la maison n'est pas normale. Aviser votre médecin si cela se produit.

### RETOUR DES MENSTRUATIONS

Pour les mères qui allaitent, généralement les menstruations reviennent vers 3-4 mois ou seulement quand l'allaitement est cessé. L'ovulation est possible même si les menstruations ne sont pas reprises. Il y a donc un risque de grossesse.

Pour les mères qui n'allaitent pas, le retour des menstruations se fait vers 6 à 8 semaines. Une ovulation spontanée peut se produire sans être suivie d'une menstruation. Chez un petit pourcentage de femmes, le retour des menstruations peut se produire après 24 semaines.

### PLAIE DE CÉSARIENNE

L'hygiène de la plaie consiste en un nettoyage quotidien avec de l'eau et un savon doux. Si présence de stéri-strip sur la plaie (diachylon transparent), les enlever 10 jours après la chirurgie.