



Rétablissement après la césarienne: Pistes de réflexions

ÉTAPES DE GROSSESSE: CONSEILS ET INSTRUCTIONS

ARTICLE

AVRIL 17, 2021

2 MINS

Comme pour toute opération chirurgicale, le rétablissement d'une césarienne prend du temps et nécessite des soins personnels. Voici quelques éléments à prendre en compte pour vous aider à vous remettre, du temps de rétablissement après la césarienne au nettoyage de la cicatrice de la césarienne.

- Demandez à votre famille et à vos amis de vous aider au moins pendant les deux premières semaines suivant votre accouchement. Lisez nos conseils sur la manière de gérer les visiteurs après l'accouchement.

- Si vous savez que vous allez accoucher par césarienne, préparez et congelez quelques repas avant d'aller à l'hôpital. Les soupes sont un excellent choix car elles contiennent généralement une bonne quantité de légumes.
- Faites des provisions dans votre réfrigérateur et vos placards avant votre retour de l'hôpital. Demandez à votre famille ou à vos amis de vous aider, ou passez une commande de courses en ligne pour votre retour à la maison. Cependant, vous aurez besoin de quelqu'un pour tout ranger.
- Vous devrez délicatement nettoyer la cicatrice de votre césarienne mais votre sage-femme vous conseillera à ce sujet.
- Si votre cicatrice est douloureuse, parlez-en à votre sage-femme ou à votre médecin. Ils vérifieront la cicatrice et pourront recommander un antalgique si nécessaire.
- Demandez à votre médecin s'il est préférable de couvrir la cicatrice de la césarienne ou de la laisser à l'air libre.
- Portez des vêtements amples et confortables qui n'irriteront pas la cicatrice et des sous-vêtements la recouvrant entièrement.
- Placez vos affaires de tous les jours et celles de votre bébé (nourriture, vêtements, articles de toilette, vaisselle) à portée de main pour ne pas avoir à vous étirer ou à vous baisser.
- Mangez beaucoup de fruits et de légumes, et buvez beaucoup d'eau pour réduire la constipation.
- Il est déconseillé de conduire pendant six semaines, alors si vous avez besoin de vous déplacer, demandez à vos amis et à votre famille de vous emmener.
- Envisagez un coussin en forme de V ou un coussin d'allaitement pour rendre l'alimentation de votre bébé plus confortable
- Essayez d'éviter les activités trop fatigantes avant votre examen post-natal qui aura lieu six semaines après la césarienne.
- Évitez de porter quelque chose de plus lourd que votre bébé.
- Essayez de rester active, car cela permet d'éviter la constipation et d'accélérer le temps de récupération de la césarienne.