

Relations sexuelles

Les rapports sexuels suivant une césarienne sont très variables selon les couples. Il faut être prudent considérant que vous venez d'avoir une chirurgie.

Constipation

Après une césarienne, il est normal durant les premiers jours de ne pas aller à la selle. De plus, il est normal pendant les premiers 48 à 72 heures d'être dérangée par des gaz : c'est le signe de la reprise du transit intestinal.

Par contre, il est important d'éviter que la constipation s'installe, cela augmente votre inconfort et aggrave les hémorroïdes déjà présentes.

- Ne retenez pas votre besoin d'aller à la toilette
- Augmenter votre apport en eau
- Mangez des aliments riches en fibres (fruits frais ou séchés, légumes, céréales de grains entiers, graines de lin moulues, gruau)
- Augmenter votre mobilité selon votre tolérance (faire de la marche)

Si le problème persiste, parlez-en à un professionnel de la santé.

Quand faut-il reprendre les exercices?

Il est important après une césarienne de se mobiliser afin d'éviter les courbatures, la constipation et les complications liées à l'immobilisation : phlébite (caillot dans une veine), thrombose, problème pulmonaire.

De retour à la maison, reposez-vous lorsque vous en sentez le besoin. Pour une période de 6 à 8 semaines, on vous recommande de ne pas forcer avec votre ventre (ne pas lever une charge de plus de 10 lbs, éviter de lever bébé dans son siège, pas d'aspirateur). Il est recommandé de soutenir votre ventre lors d'un effort provoquant de la douleur. Ne pas faire d'exercice autre que la marche ou les exercices sollicitant seulement les bras.

Suivi médical post-césarienne: vous devez revoir votre médecin dans 6 à 8 semaines après la césarienne.

Combien de temps attendre avant d'essayer d'avoir un autre enfant? Il est recommandé d'attendre 12 à 18 mois minimum après une césarienne avant de redémarrer une grossesse. Ainsi, vous serez sûre de la bonne cicatrisation de votre utérus et limiterez les risques de complications au cours de la grossesse et de l'accouchement suivant.

Ressources utiles :

Lignes parents : 1-800-361-5085 (24 heures/jour, 7 jours/sem.)

CLSC Info-Santé (811)

Le guide *Mieux Vivre avec son enfant* (gratuit à votre CLSC). Vous pouvez aussi consulter le site internet : www.inspq.qc.ca/mieuxvivre



**INFORMATIONS RETOUR
A LA MAISON SUITE A
UNE CESARIENNE**

Pendant votre séjour à l'hôpital, vous avez reçu des médicaments pour soulager votre douleur. De retour à la maison, il ne faut pas hésiter à poursuivre au besoin la prise des antidouleurs.

N'attendez pas que votre douleur soit trop forte avant de prendre vos médicaments.

La douleur peut persister de plusieurs jours à quelques semaines après une césarienne. Par contre, si cette douleur augmente malgré les soins ou la médication, il est conseillé de consulter un professionnel de la santé.

Quels médicaments prendre pour diminuer ma douleur?

Un antidouleur comme l'acétaminophène (Tyléno) et un anti-inflammatoire (Motrin, Advil), peuvent vous soulager après votre retour à la maison. Vous pouvez en prendre même si vous allaitez.

N'hésitez pas à prendre au besoin les médicaments qui vous ont peut-être été prescrits par le médecin en cas de douleur plus intense. (Naproxen, Morphine)

À quoi ressemble ma plaie durant les jours qui suivent la césarienne

Il peut y avoir sur la plaie une petite rougeur et parfois un liquide clair comme de l'eau sans odeur. Soyez rassurée, cette inflammation est normale. Cela va disparaître graduellement à mesure que la plaie guérit.

Ne vous inquiétez pas si votre plaie est insensible pendant un certain temps, car des nerfs ont été coupés. La sensibilité reviendra graduellement au fil des mois.

Comment prendre soin de ma plaie?

- D'abord se laver chaque jour et **privilégier la douche** au bain pour les prochains jours.
- Il est **important** de toujours garder la plaie propre et **au sec**.
- Sous la douche, bien rincer la plaie à l'eau avec du savon sans parfum. Bien assécher la plaie par la suite.
- S'il y a des agrafes à la plaie, elles seront enlevées soit lors de votre départ de l'hôpital ou à la maison par l'infirmière du CLSC. Elles sont habituellement retirées entre la 3^e et la 7^e journée après votre césarienne. Après le retrait des agrafes, l'infirmière placera des bandes de rapprochement collantes sur la plaie. Vous pouvez les enlever après 7 à 10 jours si elles n'ont pas décollés.

Après la césarienne, il est recommandé d'attendre 6 à 8 semaines avant d'aller à la piscine publique ou dans un spa, pour éviter tout risque d'infection.

Voici les signes d'infections qui devraient m'inciter à consulter un professionnel de la santé :

- Augmentation de la rougeur autour de la plaie;
- Augmentation de la douleur à la plaie;
- Écoulement d'un liquide jaune ou vert (présence de pus);
- Si apparition d'enflure et ou d'une bosse autour de la plaie;
- Une fièvre de plus de 38°C (100.4°F) de 24 à 48 h après votre montée laiteuse.

Lochies (pertes de sang)

Après la césarienne, il est normal d'avoir des pertes sanguines jusqu'à 6 semaines (les lochies). Les pertes doivent aller en diminuant et l'odeur être fade. Si vous remarquez que vos pertes augmentent en quantité soit vous devez changer votre serviette chaque heure pour 3h ou aux 30 minutes pour 2h et plus et/ou que vos pertes dégagent une mauvaise odeur, **consultez un médecin**.

Contraception

Il est important de choisir un moyen de contraception dès maintenant. Vous devez savoir qu'il est possible d'être à nouveau enceinte dès votre première relation sexuelle et ce, malgré l'allaitement ! Lors d'un allaitement non exclusif ou une alimentation au biberon, il est possible que les règles reviennent dans 4 à 6 semaines.

Sexual Relations

Intercourse after a caesarean can vary from couple to couple. You must be prudent considering that you have just had a surgery

Constipation

After a caesarean, it is normal to not have a bowel movement in the first few days. Furthermore, it is normal in the first 48 to 72 hours to be very gassy: this is a sign of the return of intestinal motility.

However, it is important to prevent constipation as this will increase your discomfort and aggravate already present hemorrhoids.

- Do not try and retain your bowel movement
- Increase your water intake
- Eat food rich in fiber (fresh or dry fruit, legumes and vegetables, whole wheat cereal, ground flax seeds, oatmeal)
- Increase your mobility as tolerated (go for a walk)

If the problem persists, speak to a health care professional.

When may I start exercising?

It is important to mobilise after a caesarean to avoid aches and pains, constipation and other complications related to immobilisation: blood clots, thrombosis and pulmonary problems.

Once home, rest when you deem it necessary. For the first 6 to 8 weeks, we recommend not to force with your abdomen (do not lift more than 10lbs, avoid lifting your baby in its car seat, no vacuuming/moping). It is recommended to support your abdomen during an action that may cause pain. Do not do exercise other than walking and/or arm exercises.

Post-caesarean medical follow-up: You must see your doctor in 6 to 8 weeks following your caesarean.

How much time should I wait before trying to have another child? It is recommended to wait a minimum of 12 to 18 months before becoming pregnant anew. This will allow proper healing and scarring of the incision on your uterus and will limit the risks of complications during your pregnancy, labour and delivery of your subsequent pregnancy.

Useful resources :

Parents' Helpline : 1-800-361-5085
Free, confidential, professional, available 24/7.

Info-Santé (811)

The guide: From Tiny Tot To Toddler (free at your CLSC). You can also consult the web site : www.inspq.qc.ca/en/tiny-tot



**INFORMATION
RETURNING HOME AFTER
A CAESARIAN**

During your hospital stay, you have received medication to help relieve your pain. Once home, do not hesitate to continue taking pain relievers as required.

Do not wait for your pain to be severe before taking pain medication.

The pain can persist from many days to a few weeks after a caesarean. However, if the pain increases despite care and pain relievers, it is recommended to consult with a health care provider.

What medication can I take to reduce my pain?

A pain reliever such as acetaminophen (Tylenol) or an anti-inflammatory (Motrin, Advil) can provide relief once home. You can even take these medications while breastfeeding.

Do not hesitate to take medication that may have been prescribed by the doctor when the pain is more intense (Naproxen, Morphine)

What will my incision look like in the days following my caesarean?

There may be some redness on the incision site and there is sometimes a clear water-like odorless fluid. Rest assured, this inflammation is normal. This will gradually disappear as the incision site heals.

Do not worry if your incision has little to no sensation for a certain time as the nerves have been cut. The sensitivity will gradually return over the next few months.

How do I care for my incision?

- Wash yourself every day, prioritizing showering over a bath for the first few days.
- It is important to always keep the incision clean and dry.
- In the shower, wash your incision with water and perfume-free soap. Be sure to dry your incision thoroughly afterwards.
- If staples were used to close the incision, they will be removed prior to your discharge from the hospital or at home by a CLSC nurse. They are usually removed between the 3rd to 7th day after your caesarean. Once the staples are removed, the nurse will place steri-strips on the incision. You may remove these 7-10 days later if they have not yet fallen off.

After your cesarean, it is recommended to wait 6-8 weeks before going into a public pool or hot tub to reduce the risk of infection.

Here are the signs of infection that would necessitate consulting with a health care professional:

- Increase in redness around the incision
- Increase in pain at the incision
- Yellow or green discharge (pus)
- If there is swelling and/or a bump that appears around the incision
- A fever of more than 38°C (100.4°F) 24 to 48 hrs after your milk comes in.

Lochia (vaginal bleeding)

After a caesarean, it is normal to have vaginal bleeding up to 6 weeks post-partum (lochia). The bleeding must gradually decrease in quantity and to have little to no odor. If you notice that the bleeding increases in quantity, such that you must change your pad every hour for 3 hours or every half hour for 2 or more hours and/or the discharge has a foul odor, consult with a physician.

Contraception

It is important to immediately choose a method of contraception. It is important to know that it is possible to become pregnant as soon as your first sexual intercourse post-partum, even if you are breastfeeding! If you are not exclusively breastfeeding or if you are bottle feeding, it is possible to have your period return in 4 to 6 weeks.