

Le Corps de la Maman Après la Naissance

Ce qui peut vous arriver et ce que vous pouvez faire

Fatigue...

- Reposez-vous, prenez des bains tièdes pour relaxer, buvez et mangez de la bonne nourriture saine, demandez à vos amis et famille de vous aider.

Pertes sanguines ...

- Les pertes sanguines (lochia) sont normales de la première à la 6e semaine, pendant que l'utérus guérit. Au début, le sang est rouge foncé et devient plus léger jusqu'à ce vous arrêtez de saigner. S'il y a des caillots de sang ou des odeurs fortes, discutez en avec une infirmière, sage-femme ou médecin.
- Chaque fois que vous allez aux toilettes, vaporisez de l'eau tiède autour du vagin; essuyez-vous ensuite de l'avant à l'arrière.

Douleur autour du vagin...

- Le vagin peut être douloureux, enflé ou bleu. Utilisez une serviette hygiénique congelée, prenez un bien tiède ou encore, prenez des médicaments pour la douleur, si nécessaire.

Points de suture...

- Prenez des bains "sitz" (avec de l'eau tiède) si nécessaire 2 fois par jour pendant 15 minutes, ce qui vous aidera à garder la région vaginale propre ainsi qu'à diminuer la douleur. Après le bain "sitz", laissez la région sécher.

Douleurs (crampes)...

- L'utérus contracte après la naissance et retourne à sa grandeur normale, ce qui peut causer des douleurs rythmiques pendant les premiers deux trois jours. Si c'est votre premier enfant, c'est possible que vous n'en ayez pas.
- Prenez des médicaments pour la douleur si nécessaire.

Uriner (pipi)...

- Il est tout à fait possible que vous ayez de la difficulté à faire pipi et que vous aurez de la douleur en urinant ou que ça brûle. Vaporisez la région vaginale/périnéale avec de l'eau tiède quand vous urinez. Vous pouvez aussi uriner dans un bain "sitz" ou dans la douche.
- Buvez beaucoup d'eau.

Selles (caca)...

- Vous ne passerez peut être pas de selles pour plusieurs jours après la naissance et ceci pourrait être douloureux parce que les selles sont dures.
- Buvez beaucoup d'eau et de jus, mangez de la nourriture riche en fibre, tel les muffins au son, les céréales au son, des fruits (frais), des légumes (frais), des pruneaux et du jus de pruneaux.
- Marchez beaucoup.
- Demandez à votre médecin pour de l'onguent.

Hémorroïdes...

- C'est possible que vous ayez des bosses autour de l'anus (des hémorroïdes). Celles-ci peuvent causer des démangeaisons et de la douleur, surtout quand vous passez des selles.
- Mettez des serviettes hygiéniques congelées sur l'anus.
- Demandez à votre médecin pour un onguent.
- Allongez-vous sur votre côté quand vous vous reposez, ce qui aidera à apaiser la douleur.



Le Corps de la Maman Après la Naissance

Ce qui peut vous arriver et ce que vous pouvez faire

Seins remplis ou tendre...

- Prenez des douches ou des bains tièdes, ou mettez des serviettes humides tièdes sur vos seins.
- Allaitez votre bébé plus souvent (aux 2-3 heures).
- Si vous n'allaites pas, buvez moins de liquide, prenez des médicaments pour le mal.

Plus de transpiration qu'à la normale...

- Prenez des douches et portez des vêtements légers.
- Mettez de la fécule de maïs où il y a beaucoup de transpiration.

Pieds et chevilles enflés...

- L'enflure peut durer de deux à trois semaines.
- Portez des souliers, pantouffles et bas qui sont desserrés et confortables.
- Levez vos pieds quand vous vous reposez.
- Ne croisez pas vos jambes quand vous êtes assise.

Saut d'humeur, tristesse, contrarié...

- Les symptômes sus-mentionnés peuvent durer pendant deux semaines. Reposez-vous beaucoup, dormez quand le bébé dort, laissez votre famille et vos amis vous aider. Ne faites pas de nettoyage dans la maison.
- Si ces symptômes persistent et que vous êtes anxieuse, fatiguée, maussade, malheureuse avec votre bébé, avisez votre sage-femme, infirmière, clinique ou médecin.

Relations sexuelles après la naissance...

- Vous pourrez avoir des relations sexuelles quand vous arrêterez de saigner (de 3 à six semaines après la naissance) et quand vous vous sentirez prête. Il est possible que vous soyez trop fatiguée ou que vous manquiez d'intérêt. Essayez différentes positions, utilisez de la gelée "K-Y" dans votre vagin s'il est sèche.

Parlez avec votre infirmière, sage-femme, clinique ou médecin au sujet de la planification familiale si vous ne voulez pas devenir enceinte.

Demandez de l'aide immédiatement si vous avez des pertes sanguines lourdes qui ne s'arrêtent pas.

Appelez 911 ou rendez-vous à l'urgence de l'hôpital le plus près de chez vous.

Appelez votre médecin immédiatement si...

- Vous avez beaucoup de caillots de sang.
- Une odeur mauvaise émet de votre vagin.
- Vous avez les seins rouges et ceux-ci sont douloureux.
- Vous avez des douleurs quand vous urinez.
- Vos points de suture se défont ou changent.
- Vous ne pouvez pas prendre soin de vous-même ou ve votre bébé.
- Votre température atteint plus de 38 degrés celsius ou 99.5 degrés fahrenheit.

