



***Planification
de votre
accouchement
par césarienne***



L'HÔPITAL D'OTTAWA

Avertissement

Ce document présente des renseignements généraux. Il ne vise pas à remplacer les conseils d'un professionnel qualifié. Consultez un professionnel de la santé pour savoir si ces renseignements s'appliquent à votre situation.

Table des matières

Liste de vérification : ✓ La veille de la chirurgie	2
Alimentation	3
Jour de l'intervention	
Le matin avant votre arrivée à l'hôpital	3
Heure d'arrivée à l'hôpital.	5
À l'hôpital	5
Salle d'opération.	6
Préparation à votre chirurgie et à la naissance de votre bébé	7
Salle de réveil (Unité de soins postanesthésiques)	
Visite de la famille	7
Vos soins	8
Exercices	9
Unité mère-enfant	10
Plan du Campus Civic – 4^e étage	11
Plan du Campus Général – 8^e étage	12

Ma chirurgie aura lieu le _____ à _____ h _____
au Campus _____ de L'Hôpital d'Ottawa.
Heure d'arrivée à l'hôpital : _____


Campus Civic

Heure de votre chirurgie :

Nous vous appellerons le jour/la veille de la chirurgie.

Où vous présenter :

Unité des naissances, 4^e étage
(voir le plan à la page 11)

 **613-761-4570**


Campus Général

Heure de votre chirurgie :

Nous vous appellerons le jour/la veille de la chirurgie.

Où vous présenter :

Unité des naissances, 8^e étage
(voir le plan à la page 12).

 **613-737-8012**

Nous vous prions de ne pas porter de parfum, ou d'autres produits parfumés. Cette règle s'applique aussi à toute personne qui vous accompagne ou vous rend visite.

Bienvenue à l'Unité des naissances de L'Hôpital d'Ottawa. Vous avez déjà discuté avec votre médecin du fait que vous aurez un accouchement par césarienne. Cela veut dire que votre bébé naîtra par une incision dans votre abdomen. Toute chirurgie comporte des risques, et votre médecin devrait déjà en avoir discuté avec vous.

Vous serez admise à l'Unité des naissances le jour même de votre accouchement par césarienne. Après la chirurgie, vous serez admise à l'Unité mère-enfant. Vous y passerez 24 à 72 heures (1 à 3 jours). Ce guide présente des renseignements pour vous aider à vous préparer à votre chirurgie et à votre séjour à l'Hôpital.

Des études montrent que la détente facilite la chirurgie et le rétablissement des patients. En gérant bien le stress, vous obtenez une meilleure tranquillité d'esprit et une meilleure santé physique. Il y a de nombreuses façons de relaxer, notamment la

visualisation, la méditation, la musique et le mouvement doux comme la respiration profonde et le yoga. Vous trouverez de l'information sur ces techniques et d'autres moyens de relaxation sur Internet et auprès des services communautaires.

Il est conseillé d'établir un contact peau à peau avec votre bébé après sa naissance. Le contact facilite non seulement l'allaitement et la création de liens avec le bébé, mais le rassure, le garde au chaud et le calme aussi. Avant le contact peau à peau, il est important de vous assurer que la température de votre peau est normale. Si vous le souhaitez, votre accompagnateur peut aussi tenir votre bébé peau à peau. Vous pouvez en discuter avec votre infirmière et lui poser toute autre question au moment de votre admission.



Liste de vérification : ✓ La veille de la chirurgie

Il est important d'être propre avant votre chirurgie. Prenez une douche ou un bain avec du savon sans parfum et lavez-vous aussi les cheveux. Prenez soin de nettoyer tout particulièrement la région où on fera l'incision pour la chirurgie. N'utilisez pas de produits parfumés.

N'oubliez pas :

Avisez votre chirurgien si vous avez un rhume, la grippe, de la fièvre ou toute autre maladie.

Si vous fumez, les anesthésiologistes de l'Ontario recommandent d'arrêter de fumer avant votre chirurgie et de ne pas recommencer. Le tabagisme augmente les risques de problèmes respiratoires après l'anesthésie. Cesser de fumer aide le corps à se rétablir après la chirurgie et réduit les risques d'infection. Au minimum, ne fumez pas le jour de votre chirurgie.

Aide pour arrêter de fumer :

Téléassistance pour fumeurs
1-877-513-5333
www.teleassistancepourfumeurs.ca

**Programme d'abandon du tabac de
l'Institut de cardiologie de
l'Université d'Ottawa**

613-761-5464

[http://pwc.ottawaheart.ca/fr/soins/
programme-dabandon-du-tabac](http://pwc.ottawaheart.ca/fr/soins/programme-dabandon-du-tabac)



Alimentation

Nous vous demandons de suivre les directives suivantes. Il est très important d'avoir l'estomac vide durant la chirurgie.

- **Ne mangez aucun aliments solides à partir de minuit** la veille de votre chirurgie.
- **Ne mâchez pas** de gomme et ne sucez pas de bonbons durs à partir de minuit.
- Buvez des liquides clairs avant l'intervention pour vous sentir bien, et après l'intervention pour favoriser la récupération. Continuez de boire au moins 2 tasses de liquide clair à partir de minuit la veille de la chirurgie, et jusqu'à **90 minutes** (1 h 30) **avant** votre arrivée à l'hôpital.
- Liquides clairs permis :
 - eau
 - jus de pomme
 - jus de canneberge blanche ou jus de raisin blanc
 - boissons gazeuses claires (Sprite, Ginger Ale, 7-Up)
 - boissons énergétiques claires (Gatorade, Powerade)
- Si vous êtes diabétique, veuillez en aviser votre médecin ou infirmière afin d'obtenir des directives adaptées à votre situation.
- **N'oubliez pas d'arrêter de boire des liquides 90 minutes** (1 h 30) **avant** votre arrivée à l'hôpital.



Jour de l'intervention

Le matin avant votre arrivée à l'hôpital

Medicaments

Prenez vos médicaments habituels le matin de la chirurgie (avec une gorgée d'eau)

Médicaments à ne pas prendre : _____

Autres directives importantes concernant vos médicaments : _____

- Apportez les médicaments suivants, au besoin :
 - inhalateurs (pour l'asthme)
 - autres : _____
- **Insuline** : Si vous prenez de l'insuline, parlez-en à votre médecin ou infirmière spécialisée en diabète pour savoir si vous devez changer vos doses d'insuline la veille ou le matin de la chirurgie.
- Prenez une douche ou un bain, utilisez un savon non parfumé et lavez-vous les cheveux (si vous ne l'avez pas fait la veille). N'utilisez pas de produits parfumés. Retirez tout maquillage, vernis à ongles et bijoux (de perçage et autres) avant de vous laver.
- Brossez-vous les dents, mais n'avez pas d'eau.
- Portez des vêtements amples et confortables.
- **Vous devez ne pas :**
 - porter des produits parfumés (p. ex de la lotion ou des produits pour les cheveux)
 - apporter à l'Hôpital de l'argent ou des objets de valeur (p. ex. ordinateur portable, montre, bijoux (alliance comprise), clés.

L'Hôpital d'Ottawa n'est pas responsable des objets perdus ou volés à l'hôpital. Les patients qui apportent des objets de valeur le font à leurs propres risques.

- Articles à apporter à l'hôpital :
 - Si vous êtes atteint d'apnée du sommeil et que vous utilisez un appareil la nuit, vous devez l'apporter.
 - Vous pouvez porter votre bracelet MedicAlert, vos dentiers, vos lunettes, votre appareil auditif et tout autre appareil du genre. Comme vous devrez les enlever avant la chirurgie, apportez un sac ou autre contenant étiqueté dans lequel les placer.
 - N'oubliez pas d'apporter votre carte d'assurance-santé et votre carte verte de l'Hôpital (si vous en avez une).

Apportez le présent guide.

Heure d'arrivée à l'hôpital

On vous demandera d'arriver de 2 à 3 heures avant votre chirurgie afin d'avoir suffisamment de temps pour vous préparer. Arrivez à l'heure! Nous vous suggérons d'apporter de la lecture. Vous pouvez, si vous le voulez, apporter un lecteur CD ou mp3 portatif avec des écouteurs. Vous pourrez ainsi écouter de la musique relaxante pendant que vous attendez à l'unité. La musique peut vous aider à vous détendre, ce qui soulage la douleur après la chirurgie.

- Arrêtez de boire **90 minutes** (1 h 30) avant votre arrivée à l'hôpital.
- Une seule personne peut vous accompagner au bloc opératoire.
- Par respect pour les autres, éteignez votre téléphone cellulaire. Il est interdit d'utiliser un téléphone cellulaire au bloc opératoire.
- Vous connaîtrez votre numéro de chambre seulement plus tard dans la journée lorsqu'on vous assignera une chambre. Si vous avez demandé une chambre privée, il se peut malheureusement qu'il n'y en ait pas de disponible.
- Laissez votre valise et vos affaires dans la voiture en attendant qu'on vous assigne une chambre.
- La personne qui vous accompagne devra s'occuper de tous vos effets personnels pendant votre chirurgie.
- L'Hôpital d'Ottawa n'est pas responsable des objets perdus ou volés.

À l'hôpital

- Présentez-vous à l'Unité des naissances :
 - Campus Civic : au 4^e étage. Utilisez les ascenseurs D.
 - Campus Général : au 8^e étage
- Un commis de l'Unité des naissances vérifiera votre carte d'assurance-santé et votre carte verte de l'Hôpital, puis vous amènera dans une chambre. Si vous n'avez pas de carte verte, le Service des admissions se chargera de nous en envoyer une.
- Vous devrez enfiler une chemise d'hôpital (assurez-vous d'enlever tous vos sous-vêtements) et on vous préparera pour la chirurgie.
- On vous donnera un médicament pour réduire l'acidité dans votre estomac.
- On vous installera une intraveineuse (i.v.) dans le bras ou la main.
- Votre accompagnateur peut rester avec vous jusqu'à ce que l'infirmière vous emmène à la salle d'opération.
- Il est possible que votre chirurgie soit retardée ou reportée à cause d'urgences à l'Unité des naissances. Si cela se produit, nous vous en aviserons.

Si vous avez des demandes ou des circonstances particulières, veuillez nous le dire pour que nous puissions y répondre.

Salle d'opération

- La composition de l'équipe de soins dans l'Unité des naissances varie. Les membres de l'équipe travaillent autour de vous ou dans les pièces adjacentes à la salle d'opération. L'équipe comprend :
 - un anesthésiologiste et possiblement un assistant
 - un obstétricien et un assistant
 - des infirmières de salles d'opération
 - une équipe pour prendre soin de votre bébé, dont votre médecin de famille ou sage-femme
 - d'autres professionnels de la santé, selon les besoins.
- Votre anesthésiologiste discutera avec vous des options d'anesthésie, par exemple une anesthésie épidurale, spinale ou générale.
- **Si vous avez une anesthésie spinale ou épidurale**, (médicaments pour engourdir), on insérera doucement une aiguille dans votre dos pour y injecter un anesthésique local. On retirera l'aiguille et vous commencerez rapidement à sentir vos jambes s'alourdir. Ce type d'anesthésique est le plus courant pour les césariennes et offre un excellent soulagement de la douleur sans causer de somnolence.
- Un seul accompagnateur peut se joindre à vous dans la salle d'opération après que l'anesthésiologiste se soit assuré que l'anesthésie fonctionne bien. Votre accompagnateur devra enfiler des vêtements spéciaux que lui remettra l'infirmière qui l'emmènera ensuite à la salle d'opération tout juste avant le début de votre chirurgie.
- **Si vous avez une anesthésie générale**, (pour vous faire dormir), on vous préparera avant de vous donner l'anesthésique (voir la section suivante sur la préparation). Lorsque l'équipe chirurgicale sera prête, l'anesthésiologiste vous administrera un médicament par intraveineuse pour vous endormir. Vous vous réveillerez lorsque votre chirurgie sera terminée.
- Votre accompagnateur ne pourra **pas** être avec vous dans la salle d'opération. Mais votre bébé lui sera amené à la pouponnière jusqu'à ce que vous vous sentiez assez bien pour aller les voir dans la salle de réveil. Votre infirmière indiquera à votre accompagnateur où il peut vous attendre.

Préparation à votre chirurgie et à la naissance de votre bébé

- Si ce n'est pas déjà fait, on vous installera un brassard pour mesurer votre tension artérielle (pression), des capteurs reliés à un moniteur cardiaque et un moniteur d'oxygène. On écoutera aussi le cœur de votre bébé.
- Vous ne sentirez aucune douleur durant la chirurgie. Vous pourriez cependant sentir qu'on vous touche ou qu'on tire ou qu'on applique une pression. Dites-le au médecin si vous vous sentez inconfortable.
- Vous recevrez de l'oxygène au moyen d'un masque ou d'un petit tube placé juste sous votre nez.
- On vous posera une sonde (cathéter) dans la vessie pour évacuer l'urine.
- On vous rasera peut-être un pouce de poils pubiens le long de l'incision si ce n'est pas déjà fait.
- On nettoiera votre ventre et on placera un drap stérile sur vous.
- Un écran en tissu empêchera votre accompagnateur et vous de voir la chirurgie. Si vous avez des questions à ce sujet, n'hésitez pas à nous les poser.
- Votre accompagnateur s'assoira à côté de vous à la tête du lit.
- Le chirurgien fera une incision d'environ 5 pouces de longueur juste au dessus de l'os pubien (ligne du maillot). Il est possible, mais moins courant de faire une incision en ligne droite de haut en bas. Votre médecin en aura discuté avec vous au préalable.
- Vous resterez dans la salle d'opération pendant 60 à 90 minutes.



Salle de réveil (Unité de soins postanesthésiques)

Visite de la famille

Les soins à l'Unité sont axés sur la famille. Nous vous encourageons donc à rester aux côtés de votre bébé et de votre accompagnateur pendant que vous recevez des soins sécuritaires qui favorisent votre rétablissement. Mais il peut y avoir d'autres mères et bébés à l'Unité de soins postanesthésiques. Pour cette raison, il est possible qu'on limite les visites des membres de votre famille. Si vous avez des questions, discutez-en avec l'infirmière.

- **Si vous avez une anesthésie spinale ou épidurale :** Votre accompagnateur peut rester avec vous tant et aussi longtemps que vous vous sentez bien. Votre bébé sera habituellement près de vous ou dans les bras de votre accompagnateur.
- **Si vous avez une anesthésie générale :** Votre bébé séjournera à l'Unité d'observation des nouveau-nés. Votre accompagnateur pourra attendre là ou dans la salle d'attente pendant les quelque 30 minutes après votre arrivée à l'Unité de soins postanesthésiques. On s'assurera que vous respirez bien et que votre douleur est contrôlée. Quand vous irez mieux, l'infirmière de l'Unité de soins postanesthésiques téléphonera à l'Unité d'observation des nouveau-nés pour demander que votre accompagnateur et votre bébé vous rejoignent à l'Unité des naissances.

Vos soins

- **Si vous avez eu une anesthésie spinale ou épidurale,** vous serez éveillée et alerte, mais vos jambes seront engourdies pendant 2 à 4 heures.
- **Si vous avez eu une anesthésie générale,** vous serez somnolente, et vous vous éveillerez graduellement. Vous recevrez peut-être de l'oxygène pendant une courte période par un masque ou un tube placé sous votre nez.

Une infirmière vérifiera régulièrement :

- votre tension artérielle (pression), pouls, température et respiration
- votre intraveineuse
- votre incision abdominale ou pansement
- la fermeté de votre utérus
- vos pertes de sang vaginales
- la quantité d'urine dans le sac relié à votre sonde
- **votre niveau de confort (douleur).**

Il est important que vous soyez aussi confortable que possible, car vous bougerez et respirerez ainsi plus facilement, ce qui vous aidera à vous rétablir. La tolérance à la douleur est différente d'une personne à l'autre. L'intensité et le type de douleur varient, même parmi les patients qui ont subi la même chirurgie. La douleur doit être suffisamment contrôlée pour vous permettre de vous reposer confortablement. Elle ne devrait pas vous empêcher de respirer profondément ou de tousser. Un peu plus tard, elle ne devrait pas vous empêcher de sortir du lit, de marcher et de prendre soin de votre bébé.

- Votre infirmière vous demandera d'évaluer la douleur que vous ressentez sur une échelle de 0 à 10 (0 = aucune douleur et 10 = la pire douleur). Elle vous posera aussi des questions sur votre niveau de confort. Elle sera ainsi en mesure de décider quel médicament contre la douleur est le mieux adapté à vos besoins. Elle vous donnera des médicaments contre la douleur lorsque vous en aurez besoin et vous offrira d'autres moyens d'améliorer votre confort.
- Si vous avez eu une anesthésie générale, vous aurez peut-être une pompe spéciale que vous pourrez contrôler en appuyant sur un bouton pour obtenir par voie intraveineuse une petite quantité de médicament contre la douleur. Votre infirmière vous expliquera comment la pompe fonctionne.
- L'anesthésiologiste est aussi disponible pour vous aider à contrôler la douleur si vous avez besoin d'aide supplémentaire.
- Si vous avez soif, vous pouvez prendre de petites gorgées de liquide.
- Si vous souhaitez allaiter votre bébé, votre infirmière vous aidera.

Exercices

Ils sont faciles et vous feront du bien!

- **Exercices de respiration :** Vous devrez pratiquer des exercices de toux et de respiration profonde toutes les heures le premier jour et toutes les 4 heures pendant 1 ou 2 jours de plus.
 - Prenez une grande respiration par le nez et expirez par la bouche.
 - Répétez l'exercice 5 fois.
 - À la 5^e respiration, tousssez doucement 2 ou 3 fois.
 - Soutenez votre incision avec un oreiller ou une couverture en flanelle pendant les exercices.
- **Exercices pour les jambes :** *Quand vous pouvez bouger les jambes*, commencez à faire les exercices pour les jambes 4 ou 5 fois par jour jusqu'à ce que vous soyez capable de marcher.
 1. Pointez les orteils vers le haut, puis vers le bas (comme pour appuyer sur la pédale d'accélérateur). Répétez 5 à 10 fois.
 2. Faites tourner vos chevilles, 5 à 10 fois.
 3. Changez la direction et repétez.
 4. Pliez et dépliez une jambe, puis faites la même chose avec l'autre jambe. Répétez 5 à 10 fois.

Le temps nécessaire pour se remettre d'une chirurgie et de l'anesthésie est différent d'une patiente à l'autre. Votre médecin et votre infirmière décideront quand vous pourrez vous installer dans votre chambre à l'unité de soins. Lorsque vous serez complètement remise, vous et votre bébé (à moins que votre bébé ait besoin de soins supplémentaires à Pouponnière de soins spéciaux ou à l'Unité de soins intensifs néonataux) serez amenés à votre chambre à l'Unité mère-enfant environ deux heures après la naissance de votre bébé.



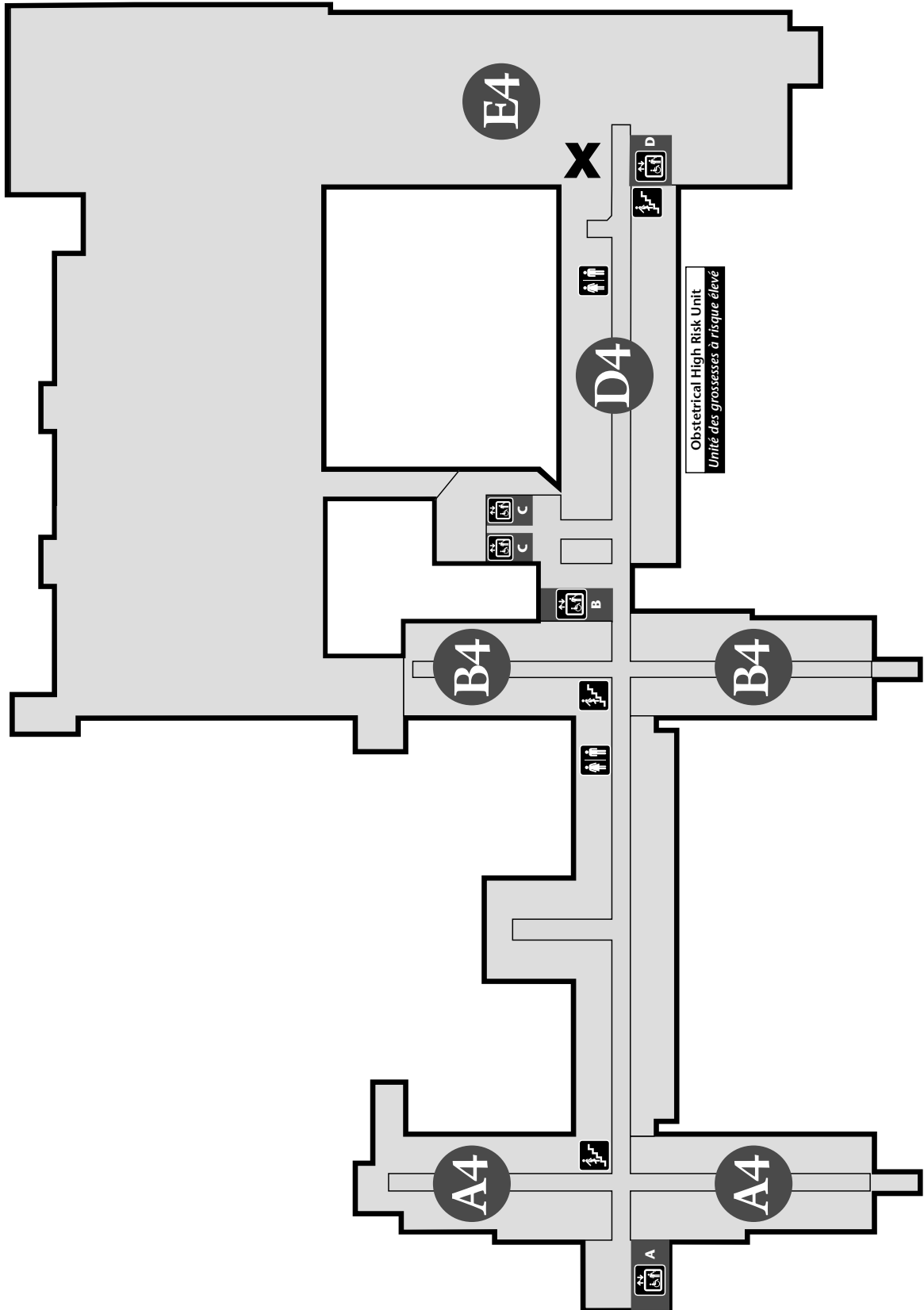
Unité mère-enfant

Vous resterez à l'Unité mère-enfant pendant environ 24 à 72 heures. Si vous avez toujours des agrafes lorsque vous quittez l'hôpital, on vous remettra une dégrafeuse et des directives pour faire le suivi avec votre médecin.

Durant votre séjour à l'hôpital, la santé et le bien être de vous et votre bébé est primordiale. Vos commentaires et suggestions sont toujours les bienvenus.

N'oubliez pas d'apporter ce guide le jour de votre chirurgie.

Plan du Campus Civic – 4^e étage



Plan du Campus Général – 8^e étage

