



# Comment se rétablir d'un accouchement vaginal

Guide pour les personnes qui ont accouché et leurs partenaires de soins



L'Hôpital  
d'Ottawa

## **Avertissement**

Le présent guide d'accompagnement fournit des renseignements généraux en matière de santé. Certains d'entre eux peuvent ne pas s'appliquer à votre situation. Veuillez consulter votre professionnel de la santé pour le déterminer et obtenir des réponses à vos questions.

**CP17B FR (07/2025)**

Le design graphique et l'impression par les services d'imprimerie de L'Hôpital d'Ottawa.

# Contents

---

<b>Rétablissement après l'accouchement</b>	<b>2</b>
» Saignements	3
» Conseils à propos des saignements vaginaux	3
<b>Déchirure vaginale</b>	<b>4</b>
<b>Comment gérer la douleur</b>	<b>5</b>
» Conseils pour gérer la douleur :	6
<b>À éviter</b>	<b>7</b>
<b>Rendez-vous de suivi</b>	<b>8</b>
<b>Suivi du bureau de santé publique</b>	<b>9</b>
<b>Symptômes à surveiller</b>	<b>9</b>
<b>Votre santé mentale compte</b>	<b>14</b>
<b>Phrases utiles pour discuter de vos préoccupations</b>	<b>15</b>

# Rétablissement après l'accouchement

---

Se rétablir d'un accouchement vaginal prend habituellement environ 6 semaines. C'est une période importante pour donner le temps au corps de guérir.

- ✓ Chaque personne guérit à son propre rythme. Des facteurs comme la capacité de se reposer, les complications de l'accouchement et la présence d'autres jeunes enfants à la maison ont une influence sur la vitesse de guérison.
- ✓ Vous pouvez manger et boire normalement après l'accouchement. Les aliments riches en **fer** (p. ex. viande, poisson, fruits de mer, œufs, lentilles, granola et fruits séchés) et en **fibres** (p. ex. graines, son, avoine, légumes, pommes et amandes) vous aideront à guérir.
- ✓ L'exercice léger comme la marche peut aussi accélérer votre rétablissement.
- ✓ Essayez de faire autant d'activité physique à la maison que vous le faisiez à l'hôpital après l'accouchement. Augmentez votre niveau d'activité à mesure que vous en sentez capable.
- ✗ Ne faites pas de tâches ou d'activités très exigeantes pour le corps. Demandez de l'aide pour soulever tout poids lourd, y compris un enfant ou un siège d'auto.

## Saignements

Il est normal d'avoir des saignements vaginaux après un accouchement. Le sang provient de l'endroit où le placenta s'est détaché de l'utérus. Le placenta est l'organe qui fournissait de l'oxygène et des nutriments au fœtus.

Les pertes sanguines peuvent être abondantes pendant la première semaine (comme des menstruations abondantes) et s'accroître avec l'exercice, au lever le matin et lorsque vous allaitez. Il est aussi normal de voir passer de petits caillots de sang dans votre serviette hygiénique.

Les pertes de sang devraient s'alléger au fil des semaines. Vous pourrez alors utiliser des serviettes hygiéniques ordinaires. La couleur du sang passera du rouge clair au rouge foncé avant de devenir brune. Les saignements peuvent durer jusqu'à 6 semaines.

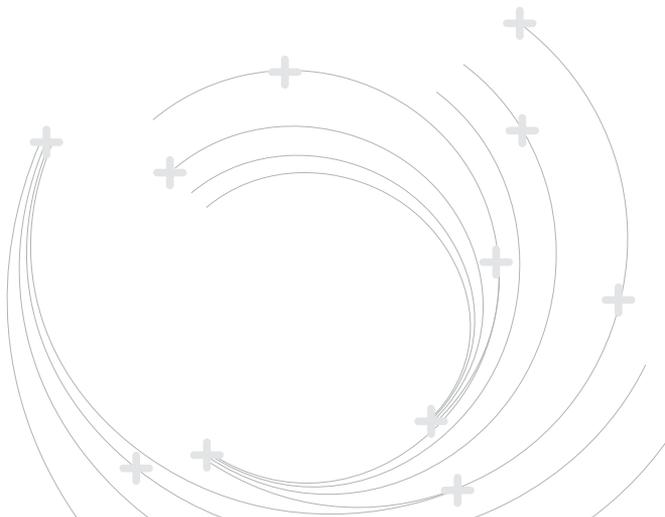
## Conseils à propos des saignements vaginaux

- ✓ Prévoyez des serviettes hygiéniques de maternité ou très absorbantes.
- ✗ N'utilisez pas de tampon pendant les 6 premières semaines après l'accouchement.

# Déchirure vaginale

---

- Pendant le travail, le périnée (région entre le vagin et le rectum) s'étire et peut se déchirer, ce que provoque de la douleur.
- La douleur peut être forte si vous avez eu une épisiotomie, c'est-à-dire s'il a fallu faire une petite incision le long du périnée pour élargir le vagin et faciliter l'accouchement.
- Parfois refermée par la suite avec des points de suture, l'incision peut prendre jusqu'à 6 semaines à guérir.
- Si on vous a posé des points de suture, ceux-ci « fonderont » tout seuls avec le temps. Suivez les conseils de votre médecin ou sage-femme pour nettoyer la peau autour des points de suture.



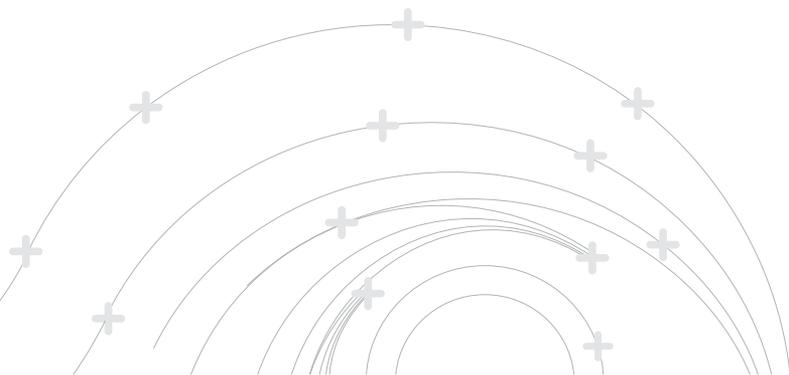
# Comment gérer la douleur

---

Vous pourriez avoir des crampes au ventre (comme pendant les menstruations) à mesure que l'utérus se rétablit de la grossesse. Il est aussi normal d'avoir de la douleur au vagin, surtout si vous avez eu une déchirure vaginale ou une épisiotomie. Les personnes qui allaitent peuvent également avoir de la douleur aux mamelons ou aux seins.

La plupart des personnes qui ont accouché par voie vaginale ont besoin de médicaments contre la douleur pendant 2 semaines pour contrôler la douleur. Votre équipe de soins vous expliquera quels médicaments peuvent vous convenir.

Prenez les médicaments contre la douleur au besoin et de la façon prescrite. Si la douleur ne diminue pas ou si elle s'aggrave, communiquez avec votre fournisseur de soins.



## Conseils pour gérer la douleur :

- ✓ **Sachet réfrigérant :** Dans les 24 heures après l'accouchement, placez un sachet réfrigérant entre le périnée et la serviette hygiénique pendant environ 15 minutes toutes les 2 ou 3 heures. Une infirmière peut vous aider à le faire.
- ✓ **Bains chauds :** Après 24 heures, utilisez un bain de siège à l'eau tiède pour soulager la douleur. Un bain de siège est un bassin rempli d'eau qui est placé sur la cuvette des toilettes. Vous pouvez en acheter à la pharmacie. Si vous voulez prendre un bain de siège pendant votre séjour à l'hôpital, demandez-en un à une infirmière.
- ✓ **Alterner le froid et le chaud :** Il peut être soulagent d'alterner entre le sachet réfrigérant et les bains chauds pour réduire la douleur.

# À éviter

---

Pendant environ 6 semaines après l'accouchement :

- ✗ Ne soulevez rien de plus lourd que votre bébé (poids maximum de 10 livres ou 4,5 kg).
- ✗ Ne forcez pas lorsque vous allez à la selle.
- ✓ Le polyéthylène glycol 3350 (PEG 3350 ou RestoraLAX) est un médicament sans ordonnance qui peut faciliter la sortie des selles. Suivez les directives sur l'emballage. L'objectif est de produire une selle molle par jour.
- ✗ Ne conduisez pas tant que :
  1. vous ne pouvez pas faire de mouvement rapide (p. ex. appuyer rapidement sur le frein) sans hésitationet
  2. vous prenez des antidouleurs qui pourraient causer de la somnolence

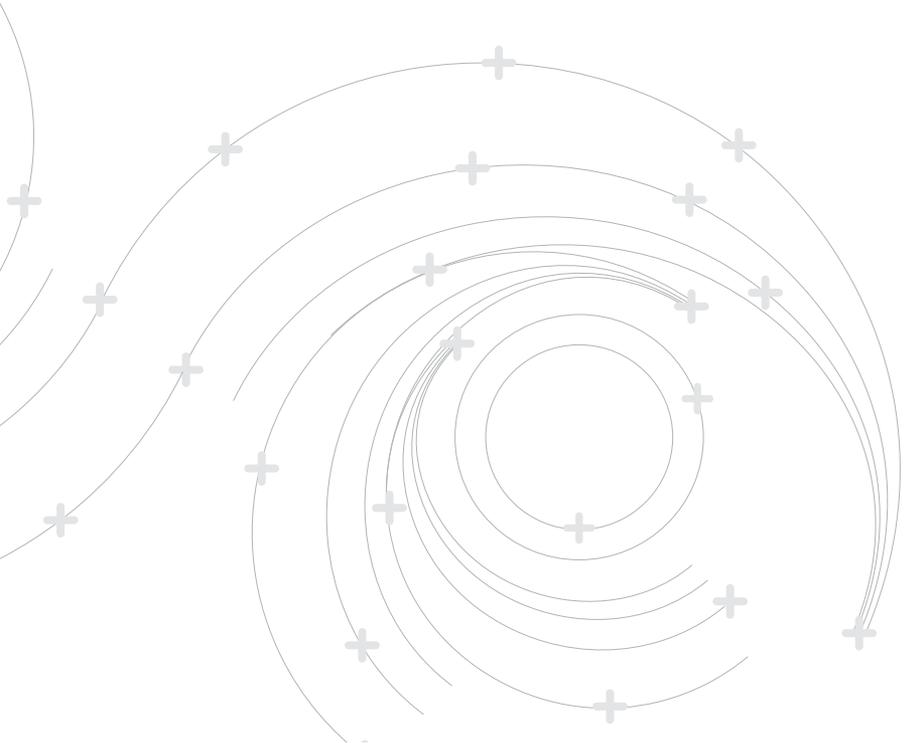
# Rendez-vous de suivi

---

Vous devez faire un rendez-vous de suivi avec votre médecin ou sage-femme 6 semaines après l'accouchement.

Profitez-en pour poser vos questions au sujet de :

- l'accouchement
- la reprise de l'activité sexuelle et la planification familiale
- vos futures options d'accouchement si vous souhaitez avoir un autre enfant



# Suivi du bureau de santé publique

---

Si vous signez le formulaire qui autorise la divulgation des renseignements concernant la mère et l'enfant dans le cadre du programme « Bébés en santé, enfants en santé » de la Ville d'Ottawa, une infirmière de Santé publique Ottawa pourrait vous appeler quelques jours après votre retour à la maison. Pour plus d'informations sur la disponibilité sans rendez-vous, utilisez les codes QR de la santé publique situés dans la section « Plus d'informations pour les patients » de ce livret pour accéder aux sites web.

Si vous habitez au Québec, le formulaire d'autorisation sera transmis à votre Centre Local De Services Communautaires (CLSC). Une infirmière du CLSC vous appellera pour planifier un suivi.

## Symptômes à surveiller

---

La plupart des personnes se rétablissent bien après un accouchement, mais il est important de connaître les symptômes possibles d'un problème. Tout accouchement présente un risque de complication.



## Quand appeler au 911

Composez le 911 si vous avez l'un des symptômes suivants :

- douleur dans la poitrine
- respiration est obstruée (bloquée ou difficile) ou essoufflement
- convulsions (évanouissement soudain, raidissement du corps et tremblements)
- vous pensez à vous faire du mal ou à faire du mal à votre bébé
- réaction allergique à un médicament qui cause de la difficulté à avaler ou à respirer



## Quand appeler l'Unité d'évaluation obstétrique

Appelez sans tarder l'Unité d'évaluation obstétrique si vous avez une tension artérielle (pression) élevée ou l'un des symptômes suivants **(qui pourraient signaler une tension artérielle élevée)** :

- mal de tête qui persiste (souvent dans le front)
- vision floue ou éblouissements
- brûlures d'estomac ou indigestion
- douleur persistante au côté droit du ventre, sous la cage thoracique
- nausées et vomissements inattendus
- **Unité d'Évaluation Obstétrique**
  - » **Campus Civic** : 613-761-5112 or
  - » **Campus Général** : 613-737-8012.



## Quand appeler le médecin ou la sage-femme or aller à l'Urgence

Appelez le médecin ou la sage-femme ou allez à l'Urgence si vous avez l'un des symptômes suivants :

- fièvre de 38 °C (100,5 °F) ou plus
- saignement extrêmement abondant (p. ex. serviette hygiénique imbibée en une heure) ou gros caillots de sang (plus gros qu'une prune)
- jambe rouge et enflée qui est douloureuse ou chaude au toucher
- mal de tête qui persiste après la prise d'antidouleurs
- mal de tête intense accompagné de changements dans la vision (p. ex. vision floue, éblouissements ou baisse de la vision)
- écoulement vaginal malodorant
- douleur vaginale qui s'aggrave

- périnée (région entre le vagin et le rectum) qui ne guérit pas
- difficulté à uriner ou sensation de brûlure qui persiste
- légère réaction allergique à un médicament (p. ex. éruption cutanée, urticaire, enflure du visage ou de la bouche)
- sein douloureux, chaud ou rouge et fièvre et autres symptômes de la grippe
- mamelon qui :
  - » est douloureux et ne guérit pas
  - » devient rouge
  - » devient lustré
  - » présente de petites bosses rouges sur le contour
  - » présente une sensation de brûlure ou des démangeaisons.

- douleur fulgurante à la poitrine ou au sein qui va jusqu'à l'aisselle, l'épaule ou le dos :
  - » lorsque votre lait commence à couler
  - » après un allaitement sans douleur
  - » pendant et entre les allaitements
- diarrhée qui persiste, diarrhée grave ou qui contient du sang

## Votre santé mentale compte

---

La naissance d'un enfant peut être bouleversant. Après avoir accouché, certaines personnes éprouvent de la tristesse, de l'épuisement, de l'isolement, de l'insomnie, un manque d'appétit ou un sentiment d'insignifiance ou d'incapacité devant la situation. Si ces symptômes durent plus de 2 semaines, ils peuvent être des signes d'une dépression postpartum.

Parlez à votre médecin ou sage-femme de votre santé mentale, surtout si vous présentez de ces symptômes. Renseignez-vous sur les ressources en matière de santé mentale (p. ex. groupes de soutien et traitements).

# Phrases utiles pour discuter de vos préoccupations

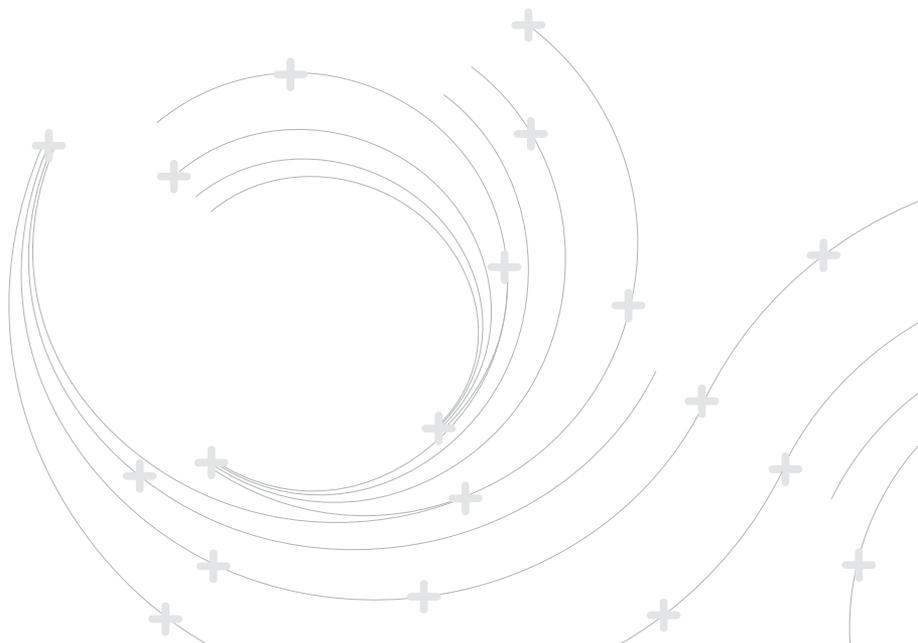
---

Voici des suggestions pour vous aider à parler de vos préoccupations avec votre médecin ou votre sage-femme.

J'ai accouché récemment le \_\_\_\_\_. J'ai des préoccupations graves au sujet de ma santé dont j'aimerais vous parler.

J'ai des \_\_\_\_\_ (nommez les symptômes) qui \_\_\_\_\_ (décrivez en détail ce que vous ressentez). Ils durent depuis \_\_\_\_\_ (nombre de jours ou d'heures).

Je connais mon corps et ça ne me semble pas normal.





Pour plus d'informations veuillez scanner ce code QR ou visiter le site obstétrique, gynécologie, et soins aux nouveau-nés.

**Ressources pour les patients de l'Hôpital d'Ottawa**

<https://www.ottawahospital.on.ca/fr/services-cliniques/deptpgrmcs/departements/obstetrique-gynecologie-et-soins-aux-nouveaux-nes/avoir-un-bebe/ressources-pour-les-patients/>



**Santé publique Ottawa: Être parent à Ottawa**

<https://www.etreparentaottawa.ca/fr/index.aspx>



**Santé publique Ottawa: Centres de santé et de bien-être de quartier**

<https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/neighbourhood-health-and-wellness-hubs.aspx>



# Notes

## **Dernière dose de médicaments contre la douleur à l'hôpital :**

Date : \_\_\_\_\_

Heure : \_\_\_\_\_

J'ai reçu une nouvelle ordonnance ou mon ordonnance a été renouvelée

Oui     Aucune ordonnance

## **Rendez-vous au Centre Monarch :**

Date : \_\_\_\_\_

Heure : \_\_\_\_\_







## Avez-vous des commentaires sur ce guide d'accompagnement?

Est-il convivial et respectueux de vos origines, de votre culture et de votre identité? Votre opinion est importante pour nous. Veuillez répondre à un court [sondage](#) ou écrire à l'équipe de l'Enseignement aux patients à [patienteducation@toh.ca](mailto:patienteducation@toh.ca)



## Vous avez besoin des renseignements présentés dans le guide dans un autre format?

Demandez à un membre de votre équipe de soins de vous fournir ces renseignements dans un format qui vous convient. Cette ressource est disponible en anglais et en français. This resource is available in English and in French



## Informations sur le livre

**No du document :** CP17B FR

**Auteure :** Julie Sauvé, Sarah Dove, Leeann Lemay, infirmières enseignantes, Unité mère-enfant

**Service :** Soins mère-enfant

**Date de révision :** 07/2025

**© 2025, L'Hôpital d'Ottawa.**





L'Hôpital  
d'Ottawa