

# Comment se rétablir d'un accouchement par césarienne

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



L'Hôpital  
d'Ottawa

## **Disclaimer**

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.

## **CP18B (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>
<b>Saignements</b>	<b>3</b>
» Comment gérer la douleur .....	4
» Soins de l'incision.....	6
» Gardez l'incision propre et sèche .....	6
» Guérison de l'incision .....	7
» Infection du champ opératoire.....	8
<b>Rendez-vous de suivi</b>	<b>9</b>
» Suivi du bureau de santé publique .....	10
» Symptômes à surveiller .....	10
<b>Votre santé mentale compte</b>	<b>16</b>
» Phrases utiles pour discuter de vos préoccupations .....	17
<b>Autres notes ou directives :</b>	<b>18</b>
<b>Notes</b>	<b>20</b>

---

# Rétablissement après l'accouchement

---

Se rétablir d'une césarienne 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 compte tenu des circonstances de l'opération. Divers 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 maintenant reprendre votre alimentation habituelle. 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.
- ✓ Reste actif. L'exercice léger comme la marche peut aussi accélérer votre rétablissement. Il est important 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 une césarienne. 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.

- ✓ Prévoyez des serviettes hygiéniques de maternité ou très absorbantes.
- ✗ N'utilisez pas de tampon pendant les 6 premières semaines après l'accouchement.
- ✓ 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 (aussi appelées « lochies ») 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.

## Comment gérer la douleur

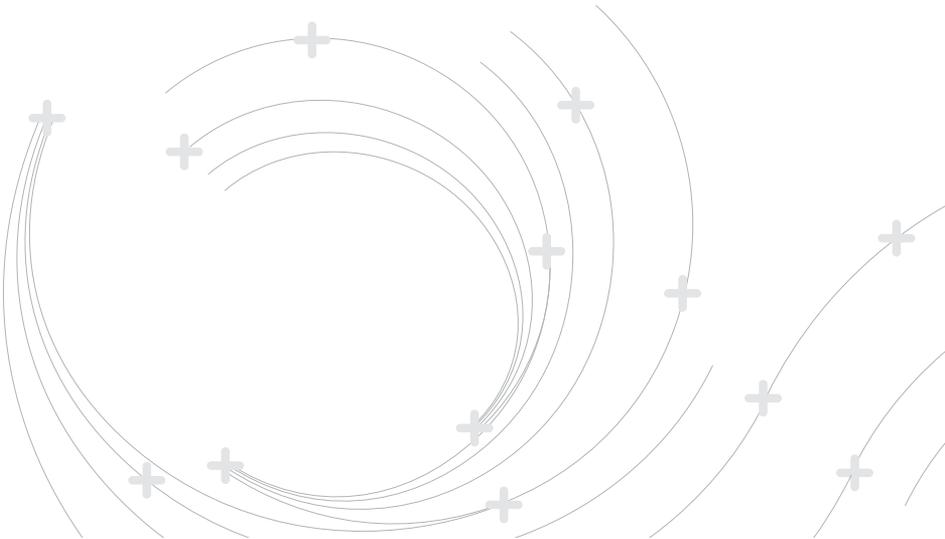
Il est normal d'éprouver de la douleur dans la région de l'incision pendant 1 ou 2 semaines après la césarienne. La douleur va diminuer progressivement jour après jour. Vous pourriez avoir des crampes au ventre semblables à celles des menstruations à mesure que l'utérus se rétablit de la grossesse. Les personnes qui allaitent peuvent également avoir de la douleur aux mamelons ou aux seins.

La plupart des personnes qui ont accouché par césarienne 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. Voici les consignes à suivre tant que l'incision n'est pas entièrement guérie (environ 6 semaines) :

- ✓ 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.

- ✓ Utilisez un oreiller pour soutenir le ventre lorsque vous vous levez, changez de position dans le lit, tousssez ou éternuez.
- ✓ Pour sortir du lit, tournez-vous d'abord sur un côté et utilisez les bras pour vous pousser jusqu'à la position assise.
- ✗ Ne soulevez rien de plus lourd que votre bébé (poids maximum de 10 livres ou 4,5 kg).
- ✗ Ne conduisez pas tant que :
  - » vous ne pouvez pas faire de mouvement rapide (p. ex. appuyer rapidement sur le frein) sans hésitation.
  - » vous prenez des antidouleurs qui pourraient causer de la somnolence.



## Soins de l'incision

Avant de quitter l'Hôpital, demandez à une infirmière ou à un médecin si votre incision est fermée par des points de suture qui vont « fondre » tout seuls avec le temps ou par des agrafes qui devront être enlevées par un fournisseur de soins.

- **Si vous avez des agrafes**, vous aurez besoin d'un rendez-vous pour les faire retirer. Votre infirmière peut vous organiser ce rendez-vous au Centre Monarch ou vous pouvez prendre un rendez-vous avec votre médecin. (Il doit habituellement avoir lieu entre 3 et 5 jours après la chirurgie.)
  - » Vous avez besoin d'une ordonnance pour faire retirer des agrafes au Québec. Si vous comptez les faire retirer au Québec, dites-le à une infirmière.

## Gardez l'incision propre et sèche

- ✓ Nous vous conseillons de laisser l'incision à l'air libre. Vous avez seulement besoin de couvrir l'incision d'un pansement les 24 premières heures.
- ✓ Vous pouvez cependant placer un pansement relâché sur l'incision pour éviter de tacher des vêtements ou un frottement avec des vêtements.

- ✓ Portez des vêtements amples ou à taille haute et évitez les sous-vêtements et tout vêtement dont la taille entre en contact avec l'incision.
- ✗ Ne frottez pas l'incision. Nettoyez-la à l'eau et au savon doux dans la douche. Rincez-la ensuite complètement et assurez-vous qu'elle est complètement sèche avant de mettre des vêtements.
- ✗ Ne prenez pas de bain ou de spa et ne nagez pas tant que votre fournisseur de soins ne vous a pas donné le feu vert. Il est habituellement possible de le faire lorsque la peau est guérie et que les saignements ont cessé.
- ✗ Si vous avez des bandelettes adhésives Steri-Strips, ne les retirez pas. Elles se décolleront d'elles mêmes environ 1 semaine après la césarienne.



**Si l'incision s'ouvre ou qu'elle se remet à saigner, appelez votre médecin ou allez à l'Urgence.**

## Guérison de l'incision

- Il est normal d'avoir des ecchymoses (bleus), une rougeur et une enflure autour de l'incision après la chirurgie. Elles disparaîtront

progressivement à mesure que l'incision cicatrise.

- L'incision devrait être fermée et ne plus présenter d'écoulement après 5 ou 6 semaines.
- Vous pourriez ressentir un engourdissement ou des démangeaisons autour de l'incision même après sa cicatrisation.

## **Infection du champ opératoire**

Une infection du champ opératoire survient lorsque des microbes sont entrés dans le corps par l'incision. Elle est traitable par antibiotiques et ne nécessite pas une admission à l'hôpital la plupart du temps.

Vous avez davantage de risque d'avoir une infection si vous fumez la cigarette, avez le diabète ou faites de l'hypertension, avez un indice de masse corporelle (IMC) élevé ou avez déjà eu une infection du champ opératoire.

Le personnel fera son possible pour prévenir une infection pendant que vous êtes à l'hôpital. Pour réduire les risques d'infection, il est tout aussi important d'avoir une bonne hygiène et de prendre soin de l'incision à votre retour à la maison.



**Si vous commencez à présenter des symptômes d'une infection (ci-dessous), appelez votre médecin ou allez à l'Urgence la plus proche :**

- rougeur, enflure, chaleur ou douleur qui s'aggrave dans l'incision ou autour d'elle
- augmentation de la quantité ou changement de la couleur ou de l'odeur du liquide qui s'écoule de l'incision
- écoulement de pus (liquide jaune ou vert) de l'incision
- fièvre (température supérieure à 38 °C ou 100,5 °F), frissons ou malaise général

## 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 ou l'autre des symptômes suivants :

- douleur dans la poitrine
- respiration 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 vous 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.
- N'attendez pas.**

### Unité d'évaluation obstétrique

- **Campus Civic :** 613-761-5112
- **Campus Général :** 613-737-8012.

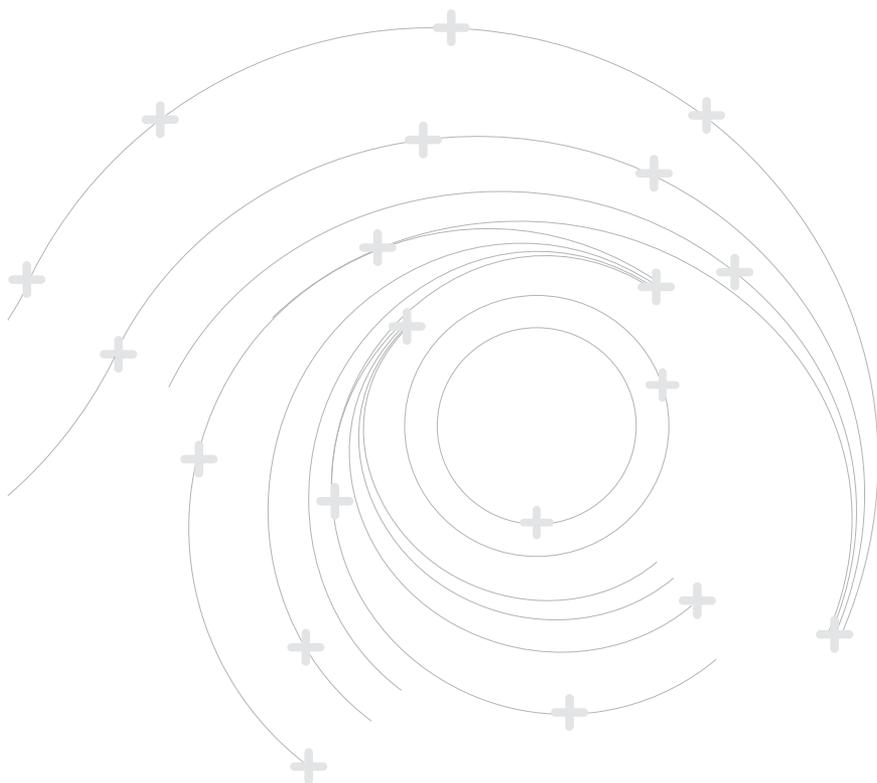


## Quand appeler le médecin ou la sage-femme ou aller à l'Urgence

- 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)
- incision qui ne guérit pas.
- 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.
- brûlures d'estomac ou indigestion
- douleur persistante au côté droit du ventre, sous la cage thoracique
- diarrhée qui persiste, diarrhée grave ou qui contient du sang.

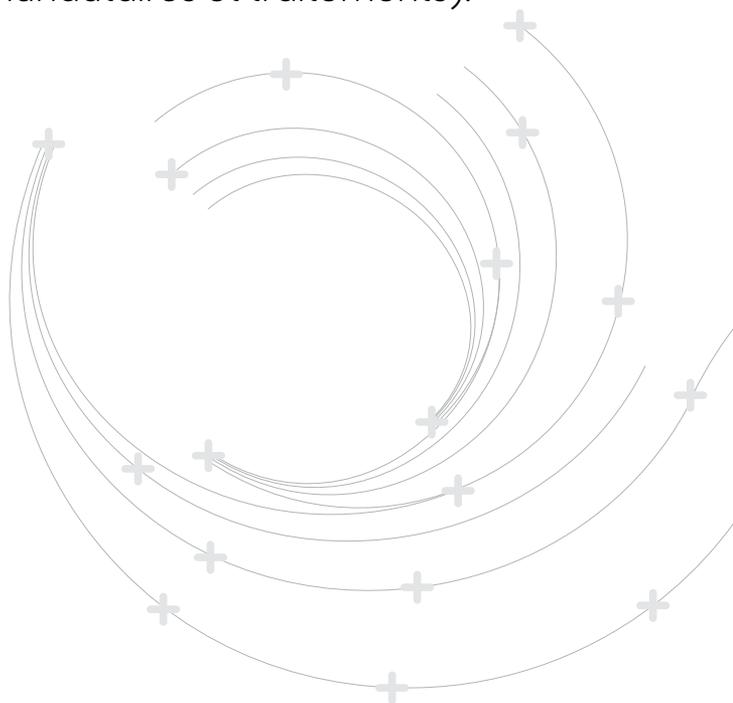


# Votre santé mentale compte

---

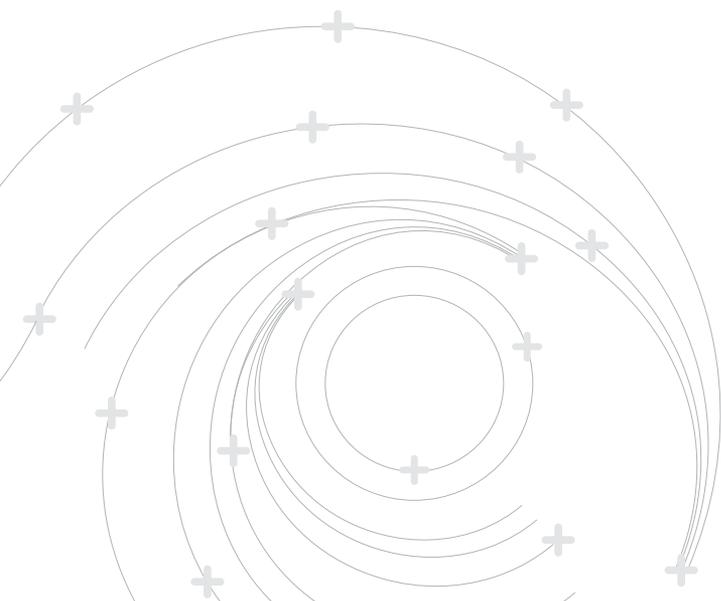
La naissance d'un enfant peut être bouleversant. Après avoir accouché, certaines personnes éprouvent de la tristesse, de l'épuisement, de l'isolement, de l'insomnie, un manque d'appétit ou un sentiment d'insignifiance ou d'incapacité devant la situation. Si ces symptômes durent plus de 2 semaines, ils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



## Phrases utiles pour discuter de vos préoccupations

- 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.



## Autres notes ou directives :

---

**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 : \_\_\_\_\_

**S'il y a lieu, agrafes à retirer le :**

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

Pour les personnes du Québec seulement :

J'ai reçu une ordonnance pour le retrait des agrafes :  Oui

**S'il y a lieu, pansement de marque PICO à retirer le :**

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



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-nouveau-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>







## 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 :** CP18B

**Auteure :** Julie Sauvé, infirmière enseignante, Unité mère-enfant

**Service :** Soins mère-enfant

**Date de révision :** 07/2025

**© 2025, L'Hôpital d'Ottawa.**



The Ottawa  
Hospital