

Your Recovery After Cesarean Birth

After you give birth, a nurse will check you and answer any questions you may have. During your stay, the nurses will teach you how to care for yourself and your baby.

Changes in Your Body

- A nurse will feel your abdomen to check your uterus while you are in the hospital. If your uterus is soft, your nurse will rub your abdomen to help the uterus become firm.
- You will have bleeding from your vagina for 2-4 weeks. During the first few days, the bleeding is like a heavy menstrual period. You may pass small blood clots. The bleeding will decrease and change to pink, dark brown, and then clear. Do not use tampons. Use sanitary pads.
- Your breasts will fill with milk in 3-5 days after you give birth and become firm and sore. They may leak at times.
- You may have constipation. A stool softener or laxative may be ordered.
- Tell your nurse if you have problems urinating.

Activity

- Deep breathe and cough every two hours to prevent breathing problems. Hold a pillow or folded blanket over your incision when you cough to lessen the pain.
- **Ask the staff for help the first few times you get out of bed.**



Votre rétablissement après un accouchement par césarienne

Après votre accouchement, une infirmière vous examinera et répondra aux éventuelles questions que vous vous posez. Pendant votre séjour, les infirmières vous expliqueront comment prendre soin de vous et de votre bébé.

Changements dans votre corps

- Une infirmière vous palpera l'abdomen pour examiner votre utérus lorsque vous serez à l'hôpital. Si votre utérus est mou, votre infirmière vous frotera l'abdomen pour aider l'utérus à devenir ferme.
- Vous présenterez des saignements vaginaux pendant 2 à 4 semaines. Pendant les tous premiers jours, les saignements ressemblent à une période de règles abondantes. Il est possible que vous présentiez de petits caillots sanguins. Les saignements seront moins abondants et deviendront roses, marron foncé, et enfin transparents. N'utilisez pas de tampons hygiéniques. Utilisez des serviettes hygiéniques.
- Vos seins se rempliront de lait en 3 à 5 jours après l'accouchement et ils deviendront fermes et douloureux. Ils pourront fuir de temps en temps.
- Il est possible que vous soyez constipée. On pourra vous prescrire un émollient fécal ou un laxatif.
- Informez votre infirmière si vous avez des difficultés à uriner.

Activité

- Respirez profondément et tousez toutes les deux heures afin prévenir les problèmes respiratoires. Tenez un oreiller ou une couverture pliée contre votre incision lorsque vous tousez pour soulager la douleur.
- **Demandez de l'aide au personnel médical les premières fois où vous sortirez du lit.**



- Sit up for a couple of minutes before you start to walk.
- If you feel light headed or dizzy while in the bathroom, **pull the emergency call light on the bathroom wall for help.**
- Walk in the hallways 3-4 times a day for 5-10 minutes.

Diet

You may feel tired and hungry. You will get fluids through an IV (intravenous) in your hand or arm until you are drinking well. The day of surgery, you will be able to have ice chips or clear fluids. As your bowel function returns, you will be given fluids, then solid food.

Pain Control

Pain is normal. It is the most intense the first 2-3 days after surgery. Your doctor will order pain medicine for you. **Ask for pain medicine when you need it.** Manage your pain so you can care for yourself, your baby and be active. The medicine may not get rid of the pain but it will make it better.

Incision

Your incision may be up and down (vertical) or across the lower part of your abdomen (horizontal). A dressing will be placed over the incision for about 24 hours. Your nurse will check the dressing and change it as needed. After the dressing is taken off, you may shower. Tapes called steri strips will be placed over the incision. They will fall off on their own. **Do not** pull them off. You may trim the edges as they curl. Your nurse will show you how to care for your incision before you go home. Watch your incision for signs of infection such as redness, swelling, pain, warmth and drainage.

- Asseyez-vous quelques minutes avant de commencer à marcher.
- Si vous avez des vertiges ou des étourdissements lorsque vous êtes dans la salle de bain, **activez la lumière d'appel d'urgence sur le mur de la salle de bain pour obtenir de l'aide.**
- Marchez dans les couloirs 3 à 4 fois par jour pendant 5 à 10 minutes.

Régime alimentaire

Il est possible que vous soyez fatiguée et que vous ayez faim. On vous administrera des liquides par voie IV (intraveineuse), dans la main ou dans le bras, jusqu'à ce que buviez correctement. Le jour de l'intervention, vous pourrez prendre de la glace pilée ou des liquides clairs. Au fur et à mesure que vous retrouverez votre fonction intestinale, on vous donnera des liquides, puis de la nourriture solide.

Gestion de la douleur

La douleur est normale. Elle est la plus intense les 2-3 premiers jours après l'intervention. Votre médecin vous prescrira des analgésiques. **Demandez des analgésiques lorsque vous en ressentez le besoin.** Gérez votre douleur afin de pouvoir vous occuper de vous, de votre bébé, et d'être active. Il est possible que le médicament ne fasse pas disparaître la douleur mais il la soulagera.

Incision

Votre incision peut être de haut en bas (verticale) ou en travers de la partie inférieure de votre ventre (horizontale). Un bandage sera placé sur l'incision pendant environ 24 heures. Votre infirmière vérifiera le bandage et le changera si nécessaire. Une fois que le bandage sera retiré, vous pourrez vous doucher. Des sutures appelées stéri-strips seront placées sur l'incision. Elles tomberont d'elles-mêmes. **Ne les enlevez pas.** Vous pouvez couper les bords si elles se détachent et s'enroulent. Votre infirmière vous montrera comment soigner votre incision lorsque vous rentrerez chez vous. Surveillez votre incision afin d'identifier tout signe d'infection comme une rougeur, une tuméfaction, une douleur, une sensation de chaleur et un écoulement.

Peri Care

Keep the area around your vagina and anus called the **perineal area** clean to prevent infection and stop odor. This is called **peri care**. You will be given a plastic bottle to fill with warm water. Each time you use the toilet, use the plastic bottle to squirt warm water over your perineal area. Change your sanitary pad each time you use the toilet. Wash your hands with soap and water.

Showering

After the dressing and the catheter in your bladder are removed, you may shower. A shower may feel good and help you relax. Have someone help you with your first shower. **Do not** take a tub bath because of the risk of infection for 4-6 weeks or until you see your doctor for your follow up visit.

Going Home from the Hospital

Your nurse will help you prepare to go home with your baby. Information will be given to you on how to care for yourself and your baby.

Your care may include:

- Limit climbing stairs to 1-2 times each day.
- Lift nothing heavier than your baby.
- Get help doing housework for at least 2 weeks.
- Do not drive a car for at least 2 weeks.
- Do not have sexual relations until approved by your doctor. Talk to your doctor about birth control. Breastfeeding does not prevent you from becoming pregnant.
- Do not go back to work until approved by your doctor.

Soins du périnée

Nettoyez la zone située autour de votre vagin et de votre anus appelée la **région périnéale** afin de prévenir les infections et d'éliminer les odeurs. C'est ce qu'on appelle **les soins du périnée**. On vous fournira une bouteille en plastique que vous devrez remplir d'eau chaude. À chaque fois que vous irez aux toilettes, utilisez la bouteille en plastique pour vous passer de l'eau chaude sur la région périnéale. Remplacez votre serviette hygiénique à chaque fois que vous allez aux toilettes. Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon.

Douche

Une fois que le bandage et le cathéter dans votre vessie sont retirés, vous pouvez vous doucher. Une douche pourra vous aider à vous sentir bien et à vous relaxer. Demandez à quelqu'un de vous aider pour votre première douche. **Ne prenez pas** de bain en raison du risque d'infection pendant 4-6 semaines ou jusqu'à ce que vous rencontriez votre médecin pour une visite de suivi.

Sortie d'hôpital et retour à votre domicile

Votre infirmière vous aidera à vous préparer à rentrer chez vous avec votre bébé. On vous donnera des informations sur la manière de prendre soin de vous et de votre bébé.

Ces informations peuvent être les suivantes :

- Limitez votre utilisation des escaliers à 1 à 2 fois par jour.
- Ne soulevez rien qui soit plus lourd que votre bébé.
- Demandez de l'aide pour les tâches ménagères pendant au moins 2 semaines.
- Ne conduisez pas pendant au moins 2 semaines.
- N'ayez aucun rapport sexuel sans l'approbation de votre médecin. Parlez avec votre médecin d'un moyen de contraception. Le fait d'allaiter ne vous empêchera pas de tomber enceinte.
- Ne reprenez pas le travail sans l'approbation de votre médecin.

Call your doctor **right away** if you have:

- A fever over 101 degrees F or 38 degrees C
- Signs of a breast infection such as fever, tenderness, redness, or a hot, hardened area, on one or both breasts
- Heavy vaginal bleeding where you soak one sanitary pad per hour for 2 hours or have large blood clots
- Foul smelling vaginal discharge—a normal discharge smells like your menstrual period
- Problems urinating including trouble starting, burning or pain
- No bowel movements for 3 days
- A hot, hard spot in your leg or pain in your lower leg.
- Severe or constant pain
- A headache, blurred vision or spots before your eyes that will not go away
- Feelings of being very sad or feel you want to hurt yourself or your baby

Call your doctor the first few days after you get home to schedule a follow up visit in 4-6 weeks. Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Appelez **immédiatement** votre médecin si vous présentez :

- une fièvre avec une température supérieure à 38 degrés C (101° F)
- des signes d'infection mammaire comme de la fièvre, un endolorissement, des rougeurs, ou une zone chaude et dure, sur un sein ou les deux
- des saignements vaginaux importants, où vous devez changer de serviette hygiénique au bout d'une heure pendant 2 heures, ou si vous présentez d'importants caillots sanguins
- un écoulement vaginal ayant une odeur nauséabonde – un écoulement normal a la même odeur que pendant votre période de menstruation
- des problèmes pour uriner, y compris des problèmes pour commencer à uriner, des brûlures ou des douleurs
- vous n'allez pas à la selle pendant 3 jours
- vous constatez une zone dure et chaude dans votre jambe ou ressentez une douleur dans la partie inférieure de votre jambe
- une douleur sévère ou constante
- des maux de tête, une vision trouble ou des points devant les yeux qui ne disparaissent pas
- vous vous sentez très triste ou si vous avez envie de vous faire du mal ou de faire du mal à votre bébé

Pendant les premiers jours où vous êtes chez vous, appelez votre médecin afin de programmer une visite de suivi 4 à 6 semaines plus tard. Adressez-vous à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.