

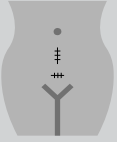


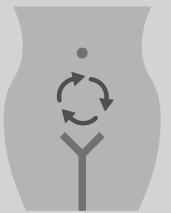





# De retour à la maison

## Conseils à l'intention de l'usagère – Après une césarienne

	Ce qui est normal	Conseils	Ce qui n'est pas normal
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prévoir un séjour à l'hôpital d'au moins 24 heures après une césarienne.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La durée peut varier selon chaque situation.</li></ul>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vous pourriez avoir de la douleur après votre départ de l'hôpital.</li><li>• La douleur au périnée (si vous avez été en travail) et au niveau de la plaie de césarienne devrait diminuer en quelques jours.</li><li>• La douleur peut augmenter lorsque vous bougez.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• N'hésitez pas à prendre les médicaments tels que prescrits.</li><li>• N'attendez pas que la douleur soit insupportable pour la traiter.</li><li>• À moins d'un avis contraire, vous pouvez prendre les médicaments prescrits, même si vous allaitez.</li><li>• Presser un coussin ou une serviette sur votre ventre peut diminuer la douleur ressentie lorsque vous bougez.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Douleur non soulagée par les médicaments.</li><li>• Douleur qui augmente plutôt que diminuer, malgré la prise régulière des médicaments prescrits.</li><li>• Douleur, chaleur et rougeur au niveau d'un mollet ou à l'arrière du genou.</li><li>• Fièvre (38° C buccale) durant plus de 24 heures.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Si vous avez des agrafes, elles seront retirées à votre CLSC.</li><li>• Si vous avez des pansements de rapprochement, ils disparaîtront seuls, après quelques jours. Sinon, vous pouvez les retirer après 7 à 10 jours.</li><li>• La zone de la plaie peut être insensible durant quelques semaines.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vous pouvez prendre une douche, mais évitez de diriger le jet sur la plaie.</li><li>• Évitez les bains tant qu'il y a des pertes sanguines et que la plaie de césarienne n'est pas guérie (environ un mois).</li><li>• Après six semaines, massez la plaie avec l'index et le majeur durant quelques minutes tous les jours, afin de réduire l'inconfort et favoriser la cicatrisation.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plaie qui ouvre.</li><li>• Rougeur avec ou sans chaleur débordant des agrafes/points.</li><li>• Enflure ou durcissement autour de la plaie.</li><li>• Écoulement de pus.</li><li>• Odeur nauséabonde.</li><li>• Fièvre (38° C buccale) durant plus de 24 heures.</li></ul>
 <div><input type="checkbox"/> <b>Alvéolaire</b> <input type="checkbox"/> <b>PICO</b> <input type="checkbox"/> <b>Prevena</b></div>	<p><b>Alvéolaire</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le pansement sur votre plaie de césarienne doit rester en place sept jours.</li><li>• Il est possible que le pansement soit légèrement souillé de sang séché.</li></ul> <p><b>PICO et Prevena</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le pansement est bien installé et épouse la forme de la plaie.</li><li>• Le pansement s'aplatit contre la peau et devient ferme.</li><li>• Le pansement reste en place sept jours et est retiré au CLSC.</li><li>• La succion est en marche et l'équipement fait peu de bruit.</li></ul>	<p><b>Alvéolaire</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Si le pansement devient plus souillé, délimitez au trait de crayon le pourtour de la tache.</li><li>• La douche est permise. Faites couler l'eau au-dessus du pansement en évitant que le jet soit dirigé vers le pansement.</li><li>• Essayez le pansement doucement, en tapotant.</li></ul> <p><b>PICO et Prevena</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Placez les pompes dans un endroit où elles ne peuvent tomber. Certaines pompes doivent être branchées au mur (ex. : Prevena Plus).</li><li>• <b>PICO</b> : vous pouvez prendre une douche légère. Débranchez la pompe et mettez-la à l'abri de l'eau. Le pansement ne doit pas être exposé à un jet d'eau ni submergé. Assurez-vous que l'extrémité de la tubulure fixée au pansement est orientée vers le bas.</li><li>• Après la douche, essuyez le pansement doucement, en tapotant.</li><li>• <b>Prevena</b> : Avec l'accord de votre médecin, vous pouvez prendre une douche. Tenez l'unité de thérapie à l'abri des gouttelettes. Ne plongez jamais le pansement dans l'eau. Avant de prendre une douche, débranchez le pansement de l'unité de thérapie. Enfoncez le bouton ON/OFF jusqu'à l'arrêt de l'unité. Fermez la pince qui se trouve sur la tubulure de raccord. Débranchez la tubulure de l'unité de thérapie. Au moment de vous sécher avec une serviette, veillez à contourner le pansement. Essayez le pansement doucement, en tapotant.</li></ul>	<p><b>Alvéolaire</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Écoulement très abondant (le pansement doit être changé plus d'une fois par jour) ou est soudainement plus souillé.</li><li>• Peau au pourtour du pansement devient rouge, enflée et des démangeaisons apparaissent.</li></ul> <p><b>PICO et Prevena</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Écoulement très abondant (le pansement n'est plus ferme, présente des fuites) ou est soudainement plus souillé.</li><li>• Peau au pourtour du pansement devient rouge, enflée et des démangeaisons apparaissent.</li><li>• Bris du pansement ou de la succion : bruit, alarme ou clignotement rouge.</li></ul>

	Ce qui est normal	Conseils	Ce qui n'est pas normal
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manger sans nausée ni vomissement.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prenez de petits repas fréquents et progressez vers votre alimentation normale selon votre tolérance.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Incapacité à manger et à boire.</li><li>• Nausées intenses ou vomissements.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Passer des gaz.</li><li>• Passer des selles variables.</li><li>• Avoir une sensation de ballonnement due à l'anesthésie et à la prise d'analgésique, qui disparaît en quelques jours.</li><li>• Avoir des pertes sanguines, moins abondantes que des menstruations.</li><li>• Avoir des pertes vaginales claires et sans odeur.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ne prenez le laxatif prescrit que si vos selles sont dures et difficiles à évacuer. Privilégiez d'abord des aliments riches en fibres et hydratez-vous suffisamment.</li><li>• Marchez et bougez tous les jours pour aider vos intestins à bien fonctionner.</li><li>• Changez vos serviettes sanitaires régulièrement (minimum à chaque période de quatre heures) et évitez de porter des tampons jusqu'à l'arrêt des pertes sanguines.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Absence de gaz et ballonnements importants</li><li>• Diarrhée importante.</li><li>• Fièvre (38° C buccale) durant plus de 24 heures.</li><li>• Pertes vaginales nauséabondes.</li><li>• Saignement vaginal de plus de deux serviettes sanitaires imbibées en une heure.</li><li>• Saignement vaginal de une serviette sanitaire imbibée en une heure pour au moins deux heures consécutives.</li><li>• Augmentation des pertes sanguines sur plusieurs heures ou caillots plus abondants dans les jours suivants votre congé.</li><li>• Présence de caillots (au moins aussi gros qu'un œuf) que vous ne pouvez défaire avec vos doigts.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uriner plus souvent, jusqu'à 48 heures après la césarienne.</li><li>• Ressentir de l'inconfort en urinant, jusqu'à 48 heures après la césarienne.</li><li>• Faire un effort pour commencer à uriner.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buvez sept à huit verres de liquide (eau, jus, thé, lait, café) par jour (sauf si contre-indiqué par votre médecin), mais évitez les boissons gazeuses les trois premiers jours.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avoir une urine nauséabonde.</li><li>• Avoir une douleur importante en urinant.</li></ul>

	Ce qui est permis dès le congé de l'hôpital	Ce qui est permis après quatre à six semaines si évolution normale
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Monter et descendre les escaliers.</li><li>• Réaliser les activités quotidiennes.</li><li>• Marcher et avoir un niveau d'activité léger. La promenade est encouragée (augmentez de cinq minutes par jour si vous êtes capable).</li><li>• Avoir des relations sexuelles sans pénétration, selon votre confort.</li><li>• Conduire votre véhicule, sauf si vous prenez des médicaments qui causent de la somnolence.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avoir un niveau d'activité modéré.</li><li>• Voyager.</li><li>• Se baigner (quatre semaines dans une piscine privée, six semaines dans un spa ou un lac).</li><li>• Avoir des relations sexuelles avec pénétrations, selon votre confort.</li></ul> <p><b>Après huit semaines ou plus, selon la récupération</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Soulever des poids lourds (plus que le poids de votre bébé).</li><li>• Avoir un niveau d'activité plus intense (ex.: gym, danse, vélo, ski).</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vous pouvez reprendre vos médicaments de la même façon qu'avant votre césarienne, sauf s'il y a eu des modifications prescrites par le médecin lors de votre hospitalisation.</li><li>• Si vous devez prendre de nouveaux médicaments, respectez l'ordonnance remise à votre départ. S'il y a des éléments que vous ne comprenez pas, vous pouvez poser des questions à votre pharmacien.</li><li>• Vous pouvez récupérer les médicaments prescrits à votre pharmacie, dès votre retour à domicile. Priorisez votre visite à la pharmacie, afin d'avoir tous les médicaments nécessaires si vous en avez besoin.</li><li>• Assurez-vous d'avoir discuté de contraception avec votre médecin et de savoir quand la débiter.</li></ul>	

- Si vous avez des questions ou si des signes anormaux apparaissent dans les sept premiers jours suivants votre césarienne, communiquez avec la salle d'accouchement au 514 252-3447 ou avec votre centre accoucheur.
- Dès la 8<sup>e</sup> journée suivant votre césarienne, si vous présentez un des signes anormaux indiqués précédemment, appelez Info-Santé au 811 ou le CLSC de votre quartier.

- Si vous avez des questions en lien avec vos médicaments ou vos ordonnances, communiquez avec votre pharmacien.
- Pour toute urgence, contactez le 911 ou dirigez-vous à l'urgence la plus proche.

.....