Votre corps après la grossesse

Petits inconforts

À RETENIR

Parlez à votre professionnel de la santé si vos inconforts sont douloureux et se prolongent, ou si vous sentez le besoin de prendre des médicaments contre la douleur. Vous n'avez pas à avoir honte. Ces symptômes sont fréquents et **peuvent** être traités.

Crampes

Votre utérus continuera de se contracter pendant environ une semaine. Les crampes seront plus fortes les premiers jours, surtout quand vous allaiterez au sein ou à la poitrine. Si vous n'en êtes pas à votre premier bébé, les crampes pourraient être plus fortes.

Hémorroïdes

La grossesse et le fait de pousser peuvent faire enfler les veines qui sont autour de votre anus. Cela peut provoquer des démangeaisons, des saignements ou de la douleur, qui disparaîtront au bout de quelques semaines. Évitez de rester en position assise ou debout durant de trop longues périodes, mangez beaucoup de fibres, buvez plus d'eau et prenez de longs bains chauds.

Douleur à la ceinture pelvienne

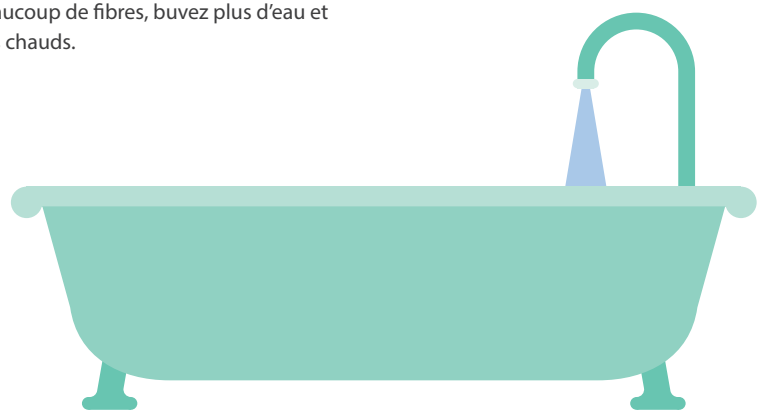
Il est courant de ressentir de la douleur au dos, aux hanches et dans la région du pubis durant la grossesse. Ces douleurs disparaissent habituellement une fois que l'enfant est né. Si elles continuent, la physiothérapie pourrait vous aider. Parlez-en à votre professionnel de la santé.

Séparation des muscles du ventre

Si vous remarquez un renflement au milieu de votre ventre, vos muscles abdominaux se sont peut-être séparés, un peu comme une fermeture éclair sur un vêtement trop serré. La plupart des petites séparations guériront par elles-mêmes. Évitez de faire des redressements assis (« sit-ups ») ou de faire pivoter le tronc (comme pour danser le twist) jusqu'à ce que vous soyez guérie. Consultez votre professionnel de la santé si la séparation paraît longue ou si votre ventre est très amolli ou très bombé.

Saignements vaginaux

Vous aurez des saignements pendant 2 à 6 semaines. Pendant quelques jours, ce sera du sang rouge foncé avec des caillots de la taille d'une pièce d'un dollar. Normalement, vous ne devriez pas imbiber plus d'une maxi-serviette toutes les 2 heures. Par la suite, l'écoulement ralentira et changera de couleur. Si les pertes augmentent et sentent mauvais, appelez votre professionnel de la santé. Utilisez des serviettes hygiéniques et évitez les tampons jusqu'à la guérison complète.



Inconfort ou douleurs vaginales

Il se peut qu'avec l'accouchement ou les points de suture, vous ayez des bleus, de l'enflure ou la peau endolorie. Aspergez avec de l'eau tiède votre périnée (la zone entre vos jambes) ou asseyez-vous dans un bain chaud et clair pour soulager l'inconfort et l'enflure et pour rester propre. Pour soulager la douleur, placez de la glace dans une serviette, assoyez-vous sur un coussin ou demandez à votre professionnel de la santé de vous suggérer un médicament contre la douleur. Faites l'exercice de Kegel (voir Prendre soin de vous). Si, une fois guérie, vous continuez d'avoir mal lors des relations sexuelles ou quand vous mettez un tampon, parlez-en à votre professionnel de la santé.

Prolapsus vaginal (descente du vagin)

Il arrive que certains organes du bas du corps descendent jusque dans votre vagin. Si c'est le cas, vous :

- sentirez une pression entre vos jambes, comme si vous perdiez quelque chose
- aurez mal au bas du dos ou mal au ventre
- aurez moins de sensations lorsque vous ferez l'amour
- aurez plus souvent envie d'uriner, aurez des fuites urinaires ou de la difficulté à uriner
- serez incapable d'aller à la selle

Le prolapsus vaginal peut être traité. Faites l'exercice de Kegel (voir Prendre soin de vous) pour renforcer vos muscles et consultez votre professionnel de la santé.

DEMANDEZ DE L'AIDE

Consultez votre professionnel de la santé ou appelez sans tarder HealthLink BC, au 8 1 1, si :

- vos saignements vaginaux augmentent ou sentent mauvais
- vous avez des saignements abondants, qui peuvent imbiber complètement une serviette hygiénique en 1 heure, et ce, depuis au moins 2 heures
- vous avez des pertes teintées de sang depuis plus de 6 semaines
- vos pertes comportent des caillots de sang gros comme une balle de golf depuis plusieurs heures
- vous avez des maux de tête, des maux de ventre ou des troubles de la vision
- vous avez l'impression d'avoir la grippe ou une fièvre inexpliquée supérieure à 38 °C (100 °F)
- vos points de suture se sont défaits ou sont infectés
- la zone entourant l'incision de votre césarienne est enflée, rouge et douloureuse
- l'un de vos mollets est rouge et douloureux
- vos seins ou votre poitrine comportent une zone rouge et irritée qui ne guérit pas même si vous allaitez régulièrement au sein ou à la poitrine
- vous avez souvent envie d'uriner et c'est douloureux chaque fois
- vous n'arrivez pas à aller à la selle même si vous buvez beaucoup d'eau, vous êtes active et vous utilisez un produit pour amollir les selles

Fonctions corporelles et routines

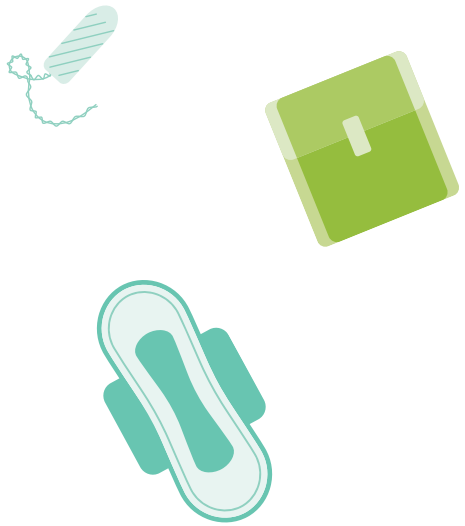
Menstruations

Vos menstruations ne recommenceront peut-être pas pendant que vous allaitez au sein ou à la poitrine votre bébé. Si vous n'allaitez pas au sein ou à la poitrine, vous devriez recommencer à être menstruée un ou deux mois après la naissance.

Toutefois, n'oubliez pas qu'il est possible de retomber enceinte avant le retour de vos menstruations. Pour en savoir plus sur la planification des naissances et les choix qui s'offrent à vous, consultez la section sur La planification familiale.

Urine

Vous allez peut-être trouver plus difficile de savoir avec précision quand vous avez envie : essayez d'aller régulièrement aux toilettes. Il se peut aussi qu'il soit difficile de commencer à uriner, ou que ça pique au début. Aspergez-vous d'un peu d'eau tiède, ou urinez dans la douche ou dans la baignoire. Il est possible que vous ayez des fuites quand vous toussez, vous éternuez, vous riez ou vous faites de l'exercice, ou quand vous avez une envie pressante. Essayez l'exercice de Kegel (voir Prendre soin de vous) et si le problème persiste pendant plus de 6 à 8 semaines, parlez-en à votre professionnel de la santé.



Régularité intestinale (les selles)

Buvez beaucoup d'eau, mangez des aliments riches en fibres et vous arriverez probablement à aller à la selle de 2 à 3 jours après l'accouchement. Posez les pieds sur un tabouret en vous installant sur la toilette. Si vous avez des points de suture, placez une serviette d'eau froide sur vos points quand vous irez à la selle pour la première fois. Si vous n'arrivez pas à faire vos besoins, prenez un produit pour amollir les selles (offert sans ordonnance), mais n'en prenez que pour une courte période de temps.

Exercice

Si vous avez eu une césarienne, consultez votre professionnel de la santé avant de recommencer à faire de l'exercice. Si vous avez eu une grossesse sans complication et accouché par voie basse, recommencez à être active dès que vous vous sentez à l'aise. Écoutez votre corps. Si vous avez des saignements plus abondants et plus clairs, ralentissez le rythme. Si l'exercice vous fait mal, arrêtez et reposez-vous.

Vous pouvez commencer à faire l'exercice de Kegel (voir Prendre soin de vous) un jour après un accouchement par le vagin. Essayez de marcher avec votre bébé dans une poussette ou un porte-bébé. ou essayez de danser doucement tout en tenant votre bébé. Commencez à nager une fois que les saignements ou les pertes vaginales auront cessé. Et renseignez-vous aussi sur les cours de yoga et de remise en forme pour les nouveaux parents. Reprenez l'exercice intense – comme la course à pied – une fois que vos muscles pelviens auront récupéré. Consultez votre professionnel de la santé si l'exercice vous donne des fuites urinaires ou des fuites de matières fécales, crée une impression de lourdeur dans votre vagin ou si ça vous fait mal.