

Post-partum

10 % des femmes qui allaitent développent une mastite¹.

Jusqu'à **75 %** des femmes subissent des déchirures vaginales pendant l'accouchement¹.

Jusqu'à **84 %** des nouvelles mères connaissent le baby blues¹.

Le quatrième trimestre

Après avoir traversé trois trimestres de grossesse et accouché avec succès, vous serez peut-être choquée d'apprendre qu'il vous reste encore un trimestre à passer.

Le quatrième trimestre est une nouvelle étape distincte de la grossesse qui n'a que récemment commencé à recevoir l'attention qu'elle mérite. Cette étape commence après la naissance de votre bébé et se termine lorsqu'il atteint l'âge de 3 mois.

La grossesse est une étape très importante de la vie pour de nombreuses femmes, ce qui se reflète dans le suivi médical régulier dont bénéficient toutes les femmes enceintes lors de leurs visites prénatales.

Si l'accent est mis, à juste titre, sur la préconception et les trois trimestres qui suivent, il semble que la perception générale de cette étape de la vie devienne plus floue une fois que le bébé est né. S'il est largement admis qu'il faut un certain temps pour retrouver son état d'avant la grossesse, à quoi ressemble réellement ce processus de rétablissement?

Cette fiche d'information aborde certains des aspects physiques et émotionnels courants du rétablissement post-partum afin de vous aider à donner la priorité à votre santé et à votre bien-être pendant que vous vous occupez de votre nouveau bébé.

Typiquement, il n'y a qu'une seule visite postnatale de routine avec votre prestataire de soins, entre 2 et 6 semaines après l'accouchement¹.

Accouchement vaginal ou césarienne

Accouchement vaginal

Après un accouchement par voies naturelles, il est normal de ressentir une certaine douleur et un certain gonflement. Au fur et à mesure que votre corps se rétablit, votre vagin se contracte et retrouve son tonus musculaire. Le rétablissement complet peut prendre de 3 à 6 semaines si vous n'avez pas eu de déchirure (voir la page suivante pour plus de détails sur les déchirures vaginales).

Césarienne

Après une césarienne, de nombreuses femmes passent 2 à 3 jours à l'hôpital pour se rétablir. Le rétablissement complet peut prendre de 4 à 6 semaines et peut être facilité par une marche régulière, bien qu'il soit préférable de consulter votre prestataire de soins avant d'entreprendre une activité physique, même légère. Si votre césarienne n'était pas planifiée, il est probable que vous ayez passé un peu de temps à pousser et que vous ressentiez des douleurs vaginales ainsi que des douleurs autour du lieu de l'incision de la césarienne.

Récupération post-partum

Quelle que soit la facilité de votre grossesse et de votre accouchement, les six premières semaines du post-partum sont considérées comme une période de récupération. Votre corps a fonctionné au maximum de ses capacités pendant neuf mois et il vous faudra un certain temps avant de vous sentir à nouveau vous-même, tant sur le plan physique qu'émotionnel.

Que vous soyez nouvellement mère ou non, il est facile de se sentir dépassée par les premiers jours avec votre nouveau-né. S'il s'agit de votre premier bébé, il est normal que vous soyez confrontée à l'anxiété et aux « et si » - et si je n'étais pas un bon parent? Et si mon bébé ne mangeait pas ou ne dormait pas assez? Et si mon corps ne redevenait jamais comme avant? Pour les parents expérimentés, le post-partum peut toujours présenter des défis nouveaux et inattendus; tout comme il n'y a pas deux grossesses identiques, il n'y a pas deux convalescences identiques non plus.

Récupération physique

Douleur périnéale

Le périnée est la longueur de tissu et de muscle qui sépare l'orifice vaginal de l'anus. Pendant l'accouchement, la pression intense exercée par la tête du bébé sur l'ouverture du vagin peut provoquer un gonflement, voire une déchirure du périnée.

Dans certaines circonstances, votre médecin peut être amené à pratiquer une petite incision dans le tissu périnéal pour élargir l'ouverture vaginale - c'est ce qu'on appelle une épisiotomie. Si vous avez subi une déchirure ou une épisiotomie pendant l'accouchement, il faut un peu plus de temps, souvent des semaines, pour que les tissus cicatrisent complètement.

Comment favoriser le rétablissement

- Appliquez de la glace toutes les deux heures pendant les 24 heures suivant l'accouchement.
- Demandez à votre médecin si des analgésiques oraux comme le Tylenol ou l'Advil pourraient vous convenir.
- Engagez-vous à porter des vêtements amples pour éviter les frottements et les irritations.
- Vaporisez de l'eau tiède avant et après avoir uriné pour minimiser l'irritation de la peau déchirée.
- Prenez un bain de siège chaud pendant 20 minutes chaque jour pour soulager la douleur et favoriser la guérison.
- Restez hydratée et augmentez votre consommation de fibres pour que vos selles restent douces et régulières - il peut être douloureux d'aller à la selle pendant la cicatrisation de cette zone.

Saignement post-partum

Les saignements post-partum peuvent durer jusqu'à 6 semaines. Souvent décrits comme des règles très abondantes, ces saignements sont le moyen pour votre corps de se guérir après l'accouchement. Ces saignements sont plus abondants pendant les 3 à 10 premiers jours avant de s'atténuer. Il est normal que les pertes passent du rouge au rose, puis au brun et au blanc-jaune.

Bien qu'il soit normal que vos saignements varient au cours de la journée, si vous commencez à évacuer de gros caillots ou si vous remarquez que vos saignements passent à travers de plus d'une serviette hygiénique toutes les heures, appelez immédiatement votre médecin ou rendez-vous au service des urgences le plus proche. Il est également important de noter que les tampons ne doivent pas être utilisés pour les saignements post-partum en raison du risque d'infection.

Comment favoriser le rétablissement

- Faites le plein de serviettes hygiéniques - vous en aurez probablement besoin pendant les premières semaines suivant l'accouchement.
- Investissez dans des sous-vêtements en coton ou en gaze d'hôpital.

Changements au niveau des seins

Il est normal que vos seins soient tendus et gonflés au cours des premières semaines suivant l'accouchement. Maintenant que votre bébé est là, vos hormones de grossesse diminuent, signalant à votre corps qu'il est temps de produire du lait maternel. Toutes les femmes, qu'elles décident d'allaiter ou non, devraient voir l'enflure se résorber en quelques jours.

Si vous commencez à présenter des symptômes grippaux ou si vous remarquez que l'un de vos seins devient particulièrement douloureux, il est très probable que vous ayez développé une infection du tissu mammaire appelée mastite.

La mastite survient lorsque l'un des canaux lactifères se bouche, emprisonnant des bactéries nocives. La mastite s'améliore souvent d'elle-même sans l'utilisation d'antibiotiques, mais si vos symptômes persistent pendant plus de 24 heures, il est préférable de demander à votre médecin de vous prescrire un traitement d'urgence. En attendant, continuez à allaiter de ce côté et utilisez une compresse chaude pour favoriser le drainage du sein.

Comment favoriser le rétablissement

- Utilisez une compresse chaude ou des poches de glace pour soulager la sensibilité et le gonflement.
- Appliquez une compression ou massez le sein pour favoriser le drainage et soulager le gonflement.
- Investissez dans un soutien-gorge d'allaitement confortable.
- Utilisez une crème à la lanoline pour traiter et prévenir les crevasses sur les mamelons.

Changements de ventre après l'accouchement

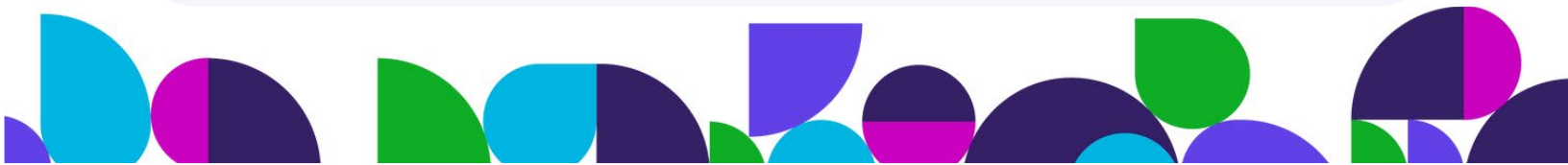
Il est normal de penser à votre corps après l'accouchement; vous venez de passer des mois à le voir changer et grandir pour accueillir votre enfant. Maintenant que votre bébé est là, vous vous demandez peut-être combien de temps il faudra à votre corps pour retrouver son état d'avant la grossesse. De nombreuses femmes connaissent l'histoire d'amies ou de collègues qui ont retrouvé leur physique d'avant la grossesse presque immédiatement après l'accouchement - c'est l'exception, pas la règle.

Après l'accouchement, de nombreuses femmes ont l'air d'être enceintes d'environ six mois, ce qui est normal. Au cours des six semaines suivantes, votre ventre va progressivement s'amincir et vos muscles abdominaux ainsi que votre peau vont commencer à se raffermir. Entre 6 et 8 semaines après l'accouchement, votre utérus aura retrouvé sa taille et sa position normales.

Il n'y a pas de calendrier recommandé pour la perte de poids après l'accouchement. Au cours des six premières semaines suivant l'accouchement, votre corps est en mode de récupération et il est préférable de se concentrer sur le repos et la guérison avant de se préoccuper de la perte de poids. Il faut plus de six mois à la plupart des femmes et quelques années à d'autres pour retrouver leur poids d'avant la grossesse.

Comment favoriser le rétablissement

- Augmentez progressivement votre programme d'exercices une fois que vous avez reçu le « feu vert » de votre prestataire de soins.
- Concentrez-vous sur des exercices de renforcement du tronc comme les abdominaux et les ponts.
- Privilégiez des repas sains et équilibrés, riches en aliments entiers d'origine végétale, et limitez les aliments emballés et transformés.
- Soyez patiente - chaque personne et chaque corps sont différents. Bien qu'il soit normal de vouloir retrouver son corps d'avant la grossesse le plus rapidement possible, soyez indulgente avec vous-même et faites confiance au processus.



Récupération émotionnelle

'Baby blues'

Dans les trois ou quatre jours qui suivent l'accouchement, il est normal de ressentir un baby blues. Il est très fréquent que les femmes se sentent tristes, anxieuses et pleurnichardes en réaction aux fluctuations des taux d'hormones et au manque de sommeil. Ces sentiments disparaissent généralement d'eux-mêmes au bout de quelques jours ou semaines.

Les symptômes peuvent inclure un ou plusieurs des éléments suivants :

- Tristesse
- Anxiété
- Pleurs
- Perte d'appétit
- Troubles du sommeil
- Sentiment d'accablement ou d'irritabilité
- Difficultés de concentration

Comment favoriser le rétablissement

- Soyez indulgente envers vous-même et rappelez-vous que ces sentiments passeront.
- Appuyez-vous sur votre réseau de soutien et demandez de l'aide lorsque vous en avez besoin.
- Donnez la priorité à une alimentation régulière - il est important de maintenir votre niveau d'énergie, en particulier pour les mères qui allaitent.
- Sortez - un changement de décor peut vous aider à améliorer votre bien-être mental.

Dépression post-partum

La dépression post-partum (DPP) est une dépression plus profonde qui dure beaucoup plus longtemps que le baby blues. Les femmes souffrant de DPP présentent souvent une humeur dépressive, une perte d'intérêt pour les choses qui leur feraient normalement plaisir (y compris leur bébé), des troubles du sommeil, des sentiments de culpabilité ou d'inutilité et, dans certains cas, des pensées récurrentes de mort ou de suicide. On estime que jusqu'à 23 % des femmes canadiennes souffriront de DPP après l'accouchement¹.

Les symptômes de la DPP ont tendance à être plus prononcés et plus durables, pouvant persister quelques semaines jusqu'à plusieurs années :

- Sentiments persistants de tristesse, de désespoir ou d'impuissance
- Perte d'intérêt pour les activités que vous aviez l'habitude d'apprécier
- Sentiment de repli sur soi ou d'isolement
- Anxiété sévère
- Pleurs
- Pensées inquiètes, négatives ou obsessionnelles à propos de votre bébé
- Idées d'automutilation ou de faire du mal à son bébé

Comment favoriser le rétablissement

- Psychothérapie
- Groupes de soutien
- Antidépresseurs



Anxiété post-partum

De nombreuses femmes savent que la tristesse, sous forme de baby blues et de dépression post-partum, est fréquente après l'accouchement; cependant, très peu d'entre elles auront été informées de la possibilité d'une anxiété extrême pendant la période post-partum. L'anxiété post-partum, caractérisée par une anxiété extrême, des peurs et des crises de panique, touche 10 à 15 % des nouvelles mamans². Bien qu'une certaine anxiété soit normale pendant les premiers jours de la vie de parent, l'anxiété post-partum est plus intense que l'inquiétude typique des parents.

Les symptômes peuvent inclure un ou plusieurs des éléments suivants :

- Pensées fugaces
- Inquiétude excessive concernant la santé, le développement ou la sécurité du bébé
- Inquiétude excessive quant à la capacité d'être un bon parent
- Difficultés à dormir
- Vertiges et nausées
- Secousses
- Crises de panique

Comment favoriser le rétablissement

- Appui du réseau de soutien et recherche d'aide lorsque vous en avez besoin
- Psychothérapie
- Antidépresseurs pour les cas les plus graves

Signes d'alerte du post-partum

Cette fiche d'information présente certains des symptômes physiques et émotionnels les plus courants auxquels les femmes sont confrontées au cours du quatrième trimestre. Voici quelques signes d'alerte à surveiller - si vous commencez à ressentir l'un des symptômes suivants, contactez immédiatement votre prestataire de soins ou rendez-vous au service des urgences le plus proche.

Symptômes physiques

Consultez immédiatement un professionnel de la santé :

- Saignements très abondants nécessitant > 1 serviette par heure ou caillots importants
- Jambe rouge, chaude et enflée
- Maux de tête sévères qui ne répondent pas aux médicaments
- Maux de tête sévères accompagnés de troubles de la vision
- Fièvre supérieure à 38,5 degrés Celsius
- Incision qui ne cicatrise pas

Appelez immédiatement le 911 :

- Douleur thoracique
- Crises d'épilepsie
- Difficultés respiratoires ou essoufflement

Symptômes émotionnels

Appelez immédiatement le 911 :

- Pensées néfastes à l'égard de vous-même ou de votre bébé
- Tentatives de se faire du mal ou de faire du mal à son bébé
- Hallucinations (voir ou entendre des choses qui n'existent pas)
- Comportement extrêmement erratique, paranoïaque et/ou mettant la vie en danger

La dépression post-partum peut apparaître entre quelques semaines et 12 mois après l'accouchement et durer jusqu'à 3 ans².





Bilan de santé postnatal

La pratique actuelle au Canada recommande un seul examen postnatal de routine, mais l'importance nouvelle accordée aux soins du quatrième trimestre peut inciter certaines femmes ou certains prestataires à opter pour un suivi plus étroit. Voici ce que vous pouvez attendre de votre examen postnatal :

- Examen pelvien
- Test de Papanicolaou (le cas échéant)
- Examen des seins
- Contrôle de la tension artérielle
- Contrôle du poids
- Inspection de la cicatrice de la césarienne (le cas échéant)
- Inspection des déchirures vaginales (le cas échéant)
- Discussion sur les symptômes du post-partum
- Discussion du plan ou du « feu vert » pour l'exercice physique, l'activité sexuelle, la contraception et les grossesses futures

Comment Teladoc Health peut-il vous aider?

- « Je cherche un prestataire de soins pour discuter de mes symptômes post-partum non urgents »..... **Trouver un médecin**
- « Je cherche des ressources supplémentaires sur l'éducation postnatale et le soutien communautaire ». **Navigateur personnel de santé**
- « Je souhaite obtenir un deuxième avis sur un problème médical lié à ma grossesse » **Avis médicaux d'experts**
- « Mon parcours de grossesse a été très éprouvant sur le plan émotionnel ; je suis à la recherche de ressources en matière de santé mentale » **Navigateur en santé mentale**
- « J'ai développé un léger rhume et j'aimerais consulter un médecin virtuellement afin de pouvoir rester à la maison avec mon bébé » **Télémédecine**

Ce guide n'est pas destiné à fournir des conseils ou des services médicaux et ne doit pas être interprété comme un avis professionnel de Teladoc Health. Teladoc Health ne garantit pas et n'assume pas la responsabilité de l'exactitude des informations ou de leur applicabilité à une situation factuelle spécifique. Les problèmes de santé personnels doivent être portés à l'attention des médecins et des professionnels de la santé appropriés.

©Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés.

1. Canada, Agence de santé publique du Canada. « Chapitre 5 : Soins postnatals ». Canada.Ca, Gouvernement du Canada, 25 oct. 2023, www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/maternity-newborn-care-guidelines-chapter-5.html.
2. « Santé et soins post-partum ». What to Expect, What to Expect, www.whattoexpect.com/first-year/just-for-mom-postpartum/. Consulté le 8 janvier 2024.
3. « Votre guide de la santé postnatale ». Canada.Ca, Gouvernement du Canada, mai 2023, www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/child-infant-health/postpartum-health-guide/postpartum-health-guide.pdf.
4. « Conduits obstrués et mastite ». Fondation canadienne pour l'allaitement maternel, www.canadianbreastfeedingfoundation.org/basics/mastitis.shtml. Consulté le 8 janvier 2024.

5.

En savoir plus sur TeladocHealth.ca/fr

À propos de Teladoc Health : Teladoc Health permet à tous les individus, où qu'ils soient, de vivre une vie plus saine en transformant l'expérience des soins de santé. Reconnu comme le chef de file mondial des soins virtuels globaux à la personne, Teladoc Health s'appuie sur une expertise clinique, une technologie avancée et des données exploitables pour répondre aux besoins en constante évolution des consommateurs et des professionnels de la santé.

©Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés.