



# Informations utiles lorsque vous avez une césarienne

CIUSSS MCQ

## Bon à savoir lorsque vous avez une césarienne

### Qu'est-ce qu'une césarienne ?

La césarienne est une intervention chirurgicale au cours de laquelle la paroi abdominale et l'utérus sont ouverts par une incision généralement horizontale, et verticale si contre-indication médicale, pour en extraire le bébé. L'intervention est d'une durée d'environ 1 heure.

### Sentiments

Face à la césarienne, qu'elle soit élective (programmée d'avance) ou non, le couple peut manifester de la déception, du chagrin, de l'indifférence ou du soulagement. Ces sentiments sont grandement influencés par la cause qui a mené à la césarienne. Parlez de vos sentiments au personnel soignant, au besoin. Vous pouvez également discuter de la césarienne avec votre conjoint et à d'autres femmes qui ont vécu le même type d'accouchement. Cela pourra vous aider à mieux verbaliser votre appréhension envers la césarienne, diminuant ainsi vos inquiétudes et envisager la césarienne de façon plus positive.

### Anesthésie

Il y a trois types d'anesthésies possibles : la rachidienne, la péridurale et l'anesthésie générale. Vous discuterez de ces choix avec votre médecin, ainsi qu'avec l'anesthésiste, pour décider laquelle de ces anesthésies est la mieux indiquée pour vous. La rachidienne et la péridurale sont les deux techniques les plus fréquemment utilisées lors de césarienne.

### Présence de votre partenaire

Votre partenaire a la possibilité d'assister à la césarienne au bloc opératoire/obstétrical. Il est fortement conseillé au partenaire de bien déjeuner avant la césarienne, pour éviter tous malaises de sa part au cours de l'intervention.

Dans l'éventualité où vous êtes sous anesthésie générale pour la césarienne, votre partenaire ne peut être présent pour des questions de sécurité, peu importe dans quel établissement de soins se déroule l'intervention. Dans le cas d'une césarienne d'urgence, il se peut que votre partenaire ne puisse pas être présent. Cela vous sera mentionné sur place, selon la gravité de la situation et les règles en vigueur dans votre établissement de soins. En tout temps, votre partenaire se doit de suivre les consignes de sécurité qui lui seront données au bloc opératoire/obstétrical.

**Appelez immédiatement en obstétrique s'il y a présence de contractions, de saignements et/ou de perte de liquide amniotique.  
Il est très important de nous mentionner que vous avez une césarienne prévue, ainsi que la date de celle-ci.**

## Soins préopératoires

### À la maison, la veille et/ou le matin de la césarienne prévue :

- Retirez votre vernis à ongles et/ou faux ongles;
- Pas de maquillage permis;
- Retirez tous bijoux/piercing de votre corps;
- Les verres de contact sont interdits lors de la césarienne;
- Prenez un bain ou une douche et nous vous suggérons de vous laver les cheveux;
- Vous devez être à jeun à partir de minuit. Repas léger permis huit heures avant l'arrivée à l'hôpital. Vous pouvez boire un liquide clair (eau, boisson sportive, jus de pomme ou de canneberge) jusqu'à deux heures avant votre arrivée à l'hôpital;
- Apportez de la gomme à mâcher dans votre valise;
- Un rasage de vos parties génitales devra être fait. Vous recevrez les indications de la part de votre établissement de soins pour savoir si vous devrez le faire vous-même la veille ou s'il sera fait au bloc opératoire/obstétrical par le personnel soignant au moment de la césarienne;
- Il se peut, selon votre établissement de soins, que vous receviez des indications spécifiques pour l'hygiène de vos parties génitales. Vous devrez alors suivre les consignes qui vous seront données;
- Vous recevrez un appel de votre établissement de soins environ 24 à 48 h avant la césarienne prévue pour les informations à vous transmettre avant votre intervention.

### À l'hôpital, le matin :

- Arrivez 1 h 30 avant l'heure prévue de la césarienne. Présentez-vous à la maternité de votre établissement de soins;
- Il y aura une vérification de vos signes vitaux, ainsi que du cœur fœtal;
- Si la césarienne est prévue à cause de la position de votre bébé, une échographie sera faite avant la césarienne pour valider sa position actuelle;
- Enlevez vos prothèses, s'il y a lieu;
- Il y aura installation d'un soluté et d'une sonde urinaire. Ces deux installations se feront soit à la maternité ou au bloc opératoire/obstétrical, selon votre établissement de soins;
- Une médication pour réduire l'acidité de l'estomac vous sera administrée, soit par voie orale ou intraveineuse;
- Une dose d'antibiotique intraveineux vous sera également administrée avant la césarienne;
- Un préposé viendra vous chercher à votre chambre pour vous amener au bloc opératoire/obstétrical avec votre partenaire;
- L'anesthésiste et le gynécologue désignés vous verront avant votre césarienne au bloc opératoire/obstétrical;
- Tout retard de votre arrivée peut entraîner une annulation de votre opération.

## Soins post-césarienne reçus à l'hôpital

### Soins généraux

- Vos signes vitaux, vos pertes sanguines, ainsi que votre pansement/plaie chirurgicale seront évalués fréquemment;
- Le soluté sera conservé environ 24 à 48 heures, selon votre état post-opératoire;
- La sonde urinaire sera retirée dès que vous serez *dégelée* et que vous serez capable de vous lever;
- Il y aura une évaluation fréquente de votre douleur;
- Si votre condition le permet, vous pourrez boire, mâcher de la gomme ou croquer de la glace 1 heure post-césarienne;
- Une mobilisation précoce 0-8 heures après la césarienne vous est fortement recommandée pour aider votre rétablissement. Cela inclut :
  - Changement de position aux 2 heures;
  - Premier lever avec aide, environ 4 à 6 heures post-opératoire;
  - Une mobilisation précoce vous aidera grandement à une bonne reprise du transit intestinal normal. L'évacuation des gaz intestinaux sera facilitée par le lever précoce, la marche, l'alimentation progressive et le tube rectal, si nécessaire.
- La présence d'un accompagnateur est fortement recommandée durant les premières 24 heures post-césarienne. Vous pourriez avoir besoin d'aide pour les soins du bébé, puisque votre mobilité pourrait être réduite durant cette période.

## Soins de la plaie

- Un pansement sera en place pour 24 heures. Par la suite, la plaie est laissée à l'air libre et la douche est permise en tout temps;
- La plaie est nettoyée avec un savon doux lors de la toilette quotidienne. Ne pas frotter;
- Le bain est possible environ 5 jours après la césarienne, si la plaie guérit bien;
- Si vous avez des agrafes sur votre plaie, elles seront enlevées après 3 à 6 journées post-opératoires à l'hôpital, par le centre local de services communautaires (CLSC) ou par votre sage-femme;
- Si vous avez des points de suture non apparents à votre plaie, il s'agit alors de points fondants. Vous n'avez pas de soins à faire. Ils se dissoudront d'eux-mêmes au courant des prochaines semaines;
- Des diachylons de rapprochement seront posés sur votre plaie après le retrait du pansement et/ou des agrafes, s'il y a lieu. Vous pourrez les retirer après 7 à 10 jours s'ils ne sont pas tombés, ou selon les indications de votre médecin lors de votre congé de l'hôpital;
- Sans frotter, asséchez adéquatement la plaie avec une serviette propre à la sortie de la douche ou du bain.

## Convalescence

La durée de la convalescence est d'environ 6 à 12 semaines.

### Retour à la maison

- Il faudra vous accorder une certaine période de récupération après une césarienne;
- Il est possible de reprendre certains exercices de faible intensité (par exemple : la marche, exercices de respiration, bascule du bassin) dans les 24 heures qui suivent la césarienne;
- Essayez de vous reposer le plus possible. Pour cela, nous vous suggérons fortement de faire des siestes en même temps que votre bébé dort, si cela vous est possible;
- Pour les 2 premières semaines, vous devriez idéalement bénéficier d'aide à la maison pour vous consacrer uniquement aux soins de votre bébé et de votre hygiène personnelle.
- Pour les 4 à 6 semaines suivantes :
  - Ne pas soulever de poids excédant celui de votre bébé;
  - Ne pas faire de grandes tâches ménagères;
  - Aller vous reposer lorsque les signes physiques suivants se présentent :
    - Douleur dorsale;
    - Douleur lombaire;
    - Douleur à la plaie.
  - La conduite automobile sera possible lorsque :
    - Vous ne ressentirez plus de douleur;
    - Vous ne prendrez plus de narcotique (antidouleur);
    - Vous aurez récupéré complètement afin d'avoir une vigilance complète lors de vos déplacements.
- Vous pouvez marcher à l'extérieur selon votre tolérance;
- Il est déconseillé de pratiquer des sports avec des mouvements brusques pour une période de 1½ à 3 mois. La natation sans plongeon est permise 4 à 6 semaines après la césarienne.

### Lochies

- Les saignements vaginaux (lochies) durent de 2 à 6 semaines après une césarienne;
- Au début, les pertes vaginales seront abondantes et de couleur rouge vif. Elles vont pâlir graduellement, devenant rosâtres puis brun crémeux et se transformeront, à la fin, en pertes jaunâtres.
- À l'occasion, vous pouvez perdre un caillot de sang, de petite ou moyenne grosseur. Si les saignements diminuent après, il n'y a pas lieu de s'inquiéter;
- Il vous faut consulter pour vos saignements si :
  - Les saignements ou les pertes sont nettement plus abondants et persistants (Remplir 1 serviette sanitaire pleine en 1 h, durant 2 h consécutives);
  - Vous perdez de gros caillots de sang de la grosseur d'un œuf.

## Retour des menstruations

Lors d'un allaitement exclusif :

- En général, les menstruations devraient reprendre au bout de 4 à 12 mois, soit au sevrage, mais il se peut qu'elles reviennent plus tôt ou plus tard que ce délai. Cela peut différer d'une personne à l'autre;
- L'allaitement n'est pas un moyen efficace de contraception;
- Dans le cas d'un allaitement mixte, le retour des menstruations peut survenir à tout moment et sera grandement influencé par le nombre de boires ou de périodes de tire-lait effectué chaque jour.

Lorsque le bébé est nourri exclusivement au biberon :

- Les menstruations recommencent généralement de 3 à 4 semaines après la césarienne.

Lors de tout retour de règles :

- Les premières menstruations peuvent être abondantes, durer plus longtemps que d'habitude et être irrégulières durant quelques mois;
- Les menstruations peuvent survenir en avance ou en retard de 6 semaines environ durant les premiers cycles suivant leur retour;
- Il est conseillé de ne pas utiliser de tampons ou de coupe menstruelle avant le premier examen médical post-partum, car le risque d'infection est plus grand.

## Reprise de la vie sexuelle

- Lorsque la plaie est guérie, qu'il n'y a plus de saignement vaginal et que les deux partenaires se sentent prêts;
- Employez un lubrifiant, car le vagin peut être plus sec qu'à l'habitude;
- Respectez votre rythme. Durant la période postnatale, l'activité sexuelle peut se traduire par des manifestations de tendresses, des caresses, des baisers et la masturbation;
- Il est important que les conjoints parlent de leur besoin et de leurs sentiments.

## Rendez-vous pour votre suivi post-partum

- De 6 à 12 semaines après la césarienne;
- Écrire les questions ou préoccupations à discuter avec le médecin;
- Votre médecin procédera à plusieurs évaluations pour s'assurer de votre bon rétablissement. Il pourra également vous conseiller un moyen de contraception, si cela n'a pas déjà été discuté lors de l'hospitalisation.

## Vous devez consulter rapidement si...

- Vous faites de la fièvre ou avez des frissons accompagnés de température à 38 °C (100,4 °F) buccale;
- Vous ressentez des faiblesses généralisées;
- S'il y a présence possible d'infection à votre plaie (rougeur, douleur ou écoulement);
- Vous avez des pertes vaginales malodorantes, odeur prononcée et désagréable;
- Vous ressentez une augmentation de la douleur abdominale.

## Pour obtenir un accompagnement

**Veillez vous référer au feuillet [OU-11-448 Aide-mémoire pour le retour à la maison avec votre enfant](#) pour trouver l'endroit approprié pour vous, selon la raison de votre besoin de consultation.**

En tout temps, il vous est possible d'appeler Info-Santé au 811, ou de vous présenter à l'urgence, selon la sévérité de votre condition.

Direction adjointe périnatalité  
Laurence Lafond, infirmière clinicienne

OU-11-527  
2023-08

[www.ciussmcq.ca](http://www.ciussmcq.ca)

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec

Québec 