



Article

.You need to [login](#) or [register](#) to add to your favorites

Rétablissement après la césarienne: Pistes de réflexions

Comme pour toute opération chirurgicale, le rétablissement d'une césarienne prend du temps et nécessite des soins personnels. Voici quelques éléments à prendre en compte pour vous aider à vous remettre, du temps de rétablissement après la césarienne au nettoyage de la cicatrice de la césarienne

mins Lire avril 17, 2021 2

- Demandez à votre famille et à vos amis de vous aider au moins pendant les deux premières semaines suivant votre accouchement. Lisez nos conseils sur la manière de gérer les visiteurs après l'accouchement
- Si vous savez que vous allez accoucher par césarienne, préparez et congelez quelques repas avant d'aller à l'hôpital. Les soupes sont un excellent choix car elles contiennent généralement une bonne quantité de légumes
- Faites des provisions dans votre réfrigérateur et vos placards avant votre retour de

l'hôpital. Demandez à votre famille ou à vos amis de vous aider, ou passez une commande de courses en ligne pour votre retour à la maison. Cependant, vous aurez besoin de quelqu'un pour tout ranger

Vous devrez délicatement nettoyer la cicatrice de votre césarienne mais votre sage-femme vous conseillera à ce sujet

Si votre cicatrice est douloureuse, parlez-en à votre sage-femme ou à votre médecin. Ils vérifieront la cicatrice et pourront recommander un antalgique si nécessaire

Demandez à votre médecin s'il est préférable de couvrir la cicatrice de la césarienne ou de la laisser à l'air libre

Portez des vêtements amples et confortables qui n'irriteront pas la cicatrice et des sous-vêtements la recouvrant entièrement

Placez vos affaires de tous les jours et celles de votre bébé (nourriture, vêtements, articles de toilette, vaisselle) à portée de main pour ne pas avoir à vous étirer ou à vous baisser

Mangez beaucoup de fruits et de légumes, et buvez beaucoup d'eau pour réduire la constipation

Il est déconseillé de conduire pendant six semaines, alors si vous avez besoin de vous déplacer, demandez à vos amis et à votre famille de vous emmener

Envisagez un coussin en forme de V ou un coussin d'allaitement pour rendre l'alimentation de votre bébé plus confortable

Essayez d'éviter les activités trop fatigantes avant votre examen post-natal qui aura lieu six semaines après la césarienne

Évitez de porter quelque chose de plus lourd que votre bébé

Essayez de rester active, car cela permet d'éviter la constipation et d'accélérer le temps de récupération de la césarienne