

## 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. 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 pertes pendant environ 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 les points de suture, vous ayez des bleus, de l'enflure ou la peau endolorie. Aspergez la région du périnée (toute la zone entre vos jambes) avec de l'eau tiède ou prenez un bain chaud. Pour soulager la douleur, placez de la glace dans une serviette, assoyez-vous sur un coussin ou demandez à votre médecin 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 et 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 811, si :

- vos pertes ont augmenté et 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 vous sentez grippée ou avez une fièvre inexplicquée (plus de 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 comportent une zone rouge et irritée qui ne guérit pas même si vous allaitez régulièrement
- 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



### LE SAVIEZ-VOUS?

Avec le temps, vous pourrez retrouver votre poids d'avant la grossesse. Au lieu de faire un régime, mangez sainement et bougez. L'allaitement vous aidera également, surtout une fois que votre bébé aura atteint l'âge de 6 mois.

### Menstruations

Vos menstruations ne recommenceront peut-être pas pendant que vous allaitez votre bébé. Si vous n'allaites pas, vous devriez recommencer à être menstruée environ 2 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 chaude, ou urinez dans la douche ou dans la baignoire. Il est possible que vous ayez des fuites quand vous toussiez, 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 pouf 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 n'avez pas eu de césarienne, vous pourrez reprendre l'activité physique dès le lendemain de l'accouchement. Tout dépend à quel point vous étiez en forme avant et si vous avez eu des complications. 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. Commencez à nager une fois que les saignements ou les pertes vaginales auront cessé. Renseignez-vous aussi sur les cours de yoga et de remise en forme pour les nouvelles mamans. 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.