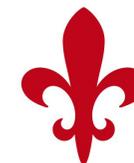


Guide pour le bien-être de maman



Introduction

L'hygiène vulvaire est le quotidien de toutes les femmes. Néanmoins, les suites de couches sont une période délicate qui va être marquée par plusieurs facteurs de bouleversements : physique, psychologique et sexuel.

Face au « vide » de votre corps, vous risquez de vous sentir seule et démunie. Il se peut que vous vous sentiez un peu désemparée face à ce ventre et à ce corps modifiés. Chacun d'entre nous a une conception personnelle de son propre corps, et la confiance en soi peut être liée à la représentation que l'on a de son propre physique.

Parlez-en à un professionnel qui vous entoure (votre gynécologue, une sage-femme,...) et rassurez-vous... Tous ces changements ne sont que passagers.

L'aspect de votre vulve vous préoccupe aussi ? Profitez d'être à la maternité pour en discuter. Cette intimité secrète jusqu'alors réservée au plaisir, est bien souvent oedématiée, modifiée, douloureuse avec ou sans suture.

La sage-femme est là pour vous apprendre, dès le lendemain de l'accouchement, à prendre en charge les soins de votre périnée.

En effet, l'apprentissage d'une toilette rigoureuse vous apportera une cicatrisation optimale dans un délai beaucoup plus satisfaisant.

Au fil des jours, vous constaterez, du bout des doigts que tout rentre dans l'ordre.

Cette brochure est donc un guide, vous permettant de découvrir les recommandations d'une hygiène intime dans le post-partum. Aussi, vous pourrez y lire quelques conseils pour un retour serein à la maison.



À la maison...

- Accordez-vous du temps de repos avec votre bébé
- Acceptez de l'aide de votre entourage : plats préparés, repassages, ...
- Faites des pauses: devenez experte en procédant en un nettoyage rapide, superficiel et ordonné.
- Faites-vous plaisir : une visite chez la coiffeuse, le temps de lire un livre, ...
- Faites du sommeil la priorité numéro un
- Faites attention à vous : manger de manière équilibrée
- Changez votre manière de penser : ne vous sentez pas coupable à propos de quelque chose que vous n'arrivez pas à faire, si de temps en temps vous vous sentez triste
- Lorsque les gens vous donnent des conseils indésirables , acquiescez de la tête et souriez , ne gaspillez pas votre énergie à vous disputer, faites les choses comme vous en avez envie !

Se rendre la vie plus facile est la chose la plus importante à faire pour les parents dans les premières semaines.

Quand est-ce le bon moment ?

- Les saignements ont cessé
- L'épisiotomie ou la déchirure est guérie
- À partir de la 4^{ème} semaine après l'accouchement
- Vous êtes la meilleure juge pour évaluer le bon moment
- Sentez vous prête
- Discutez-en avec votre mari, votre compagnon afin de retrouver une certaine complicité, une compréhension mutuelle

Profitez d'être à la maternité...

Profitez d'être à la maternité et d'être entourée de sages-femmes pour discuter des sujets qui vous préoccupent.

Explorer avec la sage-femme et votre gynécologue les méthodes contraceptives qui peuvent être utilisées après la naissance.

Demander à votre gynécologue de vous prescrire des séances post-natal de rééducation du périnée, qui sont remboursées par la mutuelle et qui peuvent être réalisées soit chez un kinésithérapeute, soit chez une sage-femme.

Une sage-femme est disponible 24H/24 à la maternité, n'hésitez pas à les contacter 065 41 44 90.

Recommandation pour une hygiène intime correcte

Continuez à respecter ces recommandations jusqu'à la cicatrisation de la plaie de votre partie intime c'est-à-dire pour une durée de plus ou moins 10 jours.

- Une douche est à faire 2 fois par jour et chaque fois que vous êtes allée à selles.
- Prévenez la sage-femme en cas de difficultés, de craintes quant à la réalisation de votre toilette intime.
- Changer votre serviette hygiénique toutes les 3 à 4 heures.
- N'utilisez pas de tampon et ne prenez pas de bain pendant 6 semaines.

1. Préparez le matériel nécessaire

- Du linge de corps propre (en coton de préférence)
- Une nouvelle serviette hygiénique
- Un gant de toilette propre et un essuie propre
- Un savon dit neutre sous forme de gel douche

2. Lavez vos mains

- À l'eau et au savon
- Insistez entre les doigts et n'oubliez pas vos poignets



3. Mouillez votre partie intime, à l'eau tiède, à l'aide du pommeau de douche

4. Savonnez avec vos mains propres ou à l'aide d'un gant de toilette réservé à la partie intime et changé le chaque fois que vous vous douchez

Cette toilette s'effectue de la vulve vers l'anus c'est-à-dire de l'avant vers l'arrière afin d'éviter de ramener des microbes ou des selles vers la vulve.

Il faut écarter les lèvres (mais ne pas aller à l'intérieur du vagin) afin d'atteindre et savonner doucement la cicatrice.

5. Rincez abondamment à l'aide du pommeau de douche

6. Séchez en tamponnant à l'aide d'un essuie propre

Les lochies

Les lochies sont les écoulements sanguins après l'accouchement. Elles informent sur une bonne involution utérine (c'est l'utérus qui descend pour reprendre sa place et sa forme sous le pubis comme avant la grossesse).

L'évolution

Après l'accouchement, ces pertes de sang doivent diminuer en quantité et la couleur va changer au fil des jours.

Les 3 premiers jours :

- Ces pertes seront de couleur rouge foncé, avec parfois la présence de petits caillots (d'un diamètre de plus au moins 2 cm).
- L'odeur est la même que lors des règles.
- Les pertes peuvent varier selon les activités, les positions.

Conseils contre constipation :

- Boire 1.5 L à 2L de liquide/j
- Pratiquez une activité physique légère, comme la marche par exemple
- Mangez équilibré : fruits, légumes et fibres
- Pratiquez des massages de l'abdomen pour stimuler le transit intestinal : faites des mouvements circulaires sur l'abdomen en exerçant une légère pression
- Évitez de bloquer la respiration pour éviter d'exercer une trop grande pression sur le périnée
- Expirez doucement en soufflant dans le poing fermé devant la bouche et en rentrant le ventre
- Ne pas insister si vous n'arrivez pas à aller à selles.
- Attendez d'en ressentir le besoin à nouveau

Et la sexualité ?

Il arrive que le vagin se lubrifie moins bien naturellement pendant les 6 premiers mois. Un gel lubrifiant peut vous aider.

Il est possible que les réactions physiologiques à la stimulation sexuelle, et la force de l'orgasme, soient diminuées les 3 premiers mois après la naissance. De plus longs préliminaires peuvent vous aider.

Vous risquez d'être plus sensible à la pénétration. Choisissez une position qui vous convient le mieux (sur le côté, sur le dessus)

Il est important d'en discuter avec votre mari, compagnon afin que vous puissiez retrouver une complicité, une compréhension mutuelle.

Que faire pour les hémorroïdes ?

Les hémorroïdes sont souvent au nombre de 2 ou 3 à la fois.

Elles se situent à l'extérieur de l'anus mais peuvent aussi être présentes à l'intérieur.

Elles peuvent parfois être plus douloureuses que la cicatrice. Elles diminuent de grosseur au cours des 6 premières semaines après la naissance.

Elles sont soit dues à l'effort lors des poussées à l'accouchement, à un relâchement du périnée, à de la constipation,...

Les hémorroïdes dues à l'effort lors de la naissance de votre bébé se résorbent d'elles même au bout de deux semaines.

Conseils :

- Appliquez les conseils ci-après pour éviter d'être constipée
- La position debout prolongée est à éviter
- Faites régulièrement les exercices du périnée car ils favorisent la circulation
- Appliquez éventuellement une pommade prescrite par votre médecin
- Appliquez également de la glace sur la vulve pendant 20 minutes toutes les 2 à 3 heures, cela va diminuer le gonflement, l'inconfort et produire un effet anesthésiant, surtout les premières 24 heures. Des bandes hygiéniques réfrigérantes payantes sont disponibles au sein du service.



- Si vous allaitez, vous pouvez aussi ressentir des contractions et des écoulements un peu plus importants lors de la mise au sein.

Du 3^{ème} au 5^{ème} jour :

- Les pertes sont déjà plus claires. Elles sont rosées.

Du 5^{ème} au 10^{ème} jour :

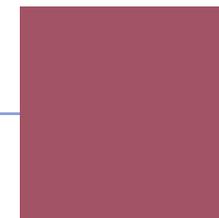
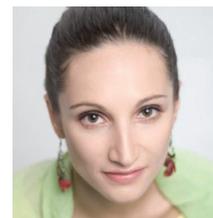
- Elles diminuent progressivement à partir du 5^{ème} au 6^{ème} jour.
- Leur couleur change pour devenir brunâtres.

Du 11^{ème} jour à un mois après l'accouchement :

- Les pertes seront plus glaireuses et auront une couleur marron clair.
- Elles devront cesser au plus tard à la 6^{ème} semaine.

Alerte :

- Lochies malodorantes
- Douleur abdominale et persistante
- Saignement vaginal abondant (2 serviettes par heure)
- Plusieurs caillots de sang plus gros qu'un œuf
- Fièvre



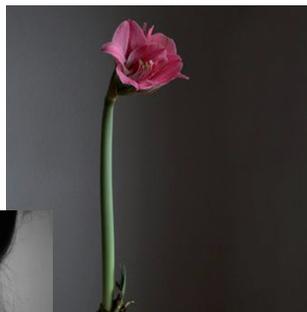
Retour des premières règles après l'accouchement

- Les premières menstruations peuvent être plus abondantes que d'habitude. Tout reviendra normal après quelques cycles .
- Les menstruations peuvent apparaître en général 6 semaines après l'accouchement.
- Pour les femmes qui allaitent à long terme, le retour des menstruations varie d'une femme à l'autre. Elles peuvent ne réapparaître qu'après le sevrage.

Comment cicatrice la déchirure ou l'épisiotomie ?

Que vous ayez une déchirure ou une épisiotomie, cela guérira de la même manière : au bout de plus ou moins 10 jours, les fils tomberont tout seul.

- Il est important de respecter les règles d'hygiène décrites ci-dessus afin que la cicatrisation soit la plus optimale possible.
- N'oubliez pas de vous laver les mains avant et après les soins du périnée.



La région périnéale peut être engourdie et douloureuse pendant des jours, voire des semaines après l'accouchement.

La cause ? La suture et/ou les hémorroïdes.

Quelques conseils

- Appliquez de la glace sur la vulve pendant 20 minutes toutes les 2 à 3 heures, cela va diminuer le gonflement, l'inconfort et produire un effet anesthésiant, surtout les premières 24 heures. Des bandes hygiéniques réfrigérantes payantes sont disponibles au sein du service.
- Reprenez une douche en appliquant de l'eau chaude ou froide en fonction de ce qui vous soulage le plus.
- Évitez la position debout de façon prolongée durant les premières semaines car elle provoque un étirement au niveau des fils et une poussée de la vessie et de l'utérus vers le bas car le périnée est relâché.
- En vous asseyant, placez un oreiller sur la chaise. Serrez les fesses et expirez en vous asseyant. Une fois assise, relâchez complètement la région du périnée.

Les signes d'infections :

- Rougeur ;
- Chaleur ;
- Écoulement purulent ;
- Séparation des parois de la plaie ;
- Douleur localisée.

