

Frauenklinik

Chefärztin Klinik für Gynäkologie:

Dr. med. Gesine Meili

Chefärztin Klinik für Geburtshilfe:

Dr. med. Leila Sultan-Beyer

Recommandations pour les accouchées après la sortie de la clinique

Nous espérons que vous vous êtes bien reposée chez nous et souhaitons vous donner quelques recommandations pour la suite.

1. Le post-partum s'étend sur une durée de 6 semaines après la naissance. Jusque-là ou du moins jusqu'à ce que les pertes vaginales ne soient plus sanglantes, nous vous conseillons :
 - D'éviter l'usage des tampons
 - L'utilisation de bandes hygiéniques sans composant plastique
 - Pas de bain dans les piscines publiques
2. Pendant les deux premières semaines après l'accouchement, ne soulevez pas de charge de plus de 5 à 10 kg.
3. En cas de blessure génitale après la naissance, nous vous recommandons de changer régulièrement vos bandes hygiéniques et de rincer les sutures à l'eau, en particulier après être allée aux toilettes. Les fils sont résorbables et se défont d'eux-mêmes.
4. En cas de césarienne, nous vous conseillons d'attendre au moins une année avant d'envisager une nouvelle grossesse.
5. Des pertes incontrôlables d'urine ou de selles peuvent se produire occasionnellement après la naissance. Les pertes d'urines post-partales sont très fréquentes et disparaissent généralement d'elles-mêmes. Dans le cas contraire, prenez contact avec votre gynécologue. Les pertes de selles incontrôlées doivent être, par contre, évaluées rapidement.
6. Les rapports sexuels sont à nouveau envisageables dès que vous vous sentez prête pour cela et après la guérison des blessures génitales. L'allaitement n'offre pas une protection anticonceptionnelle sûre. D'autres moyens de contraception vous seront proposés lors du contrôle post-partum chez votre gynécologue. Jusque-là nous vous conseillons l'utilisation de préservatifs.
7. Veuillez fixer un rendez-vous de contrôle chez votre gynécologue environ 6 semaines après la naissance.
8. Contrôlez régulièrement vos seins afin de prévenir l'apparition de rougeur ou de durcissement. En cas de problème d'allaitement, n'hésitez pas à contacter rapidement une conseillère en lactation.
9. Il est généralement souhaitable de retrouver son poids corporel d'avant la grossesse dans un délai de 6 à 12 mois.
10. Les activités physiques sont possibles après la naissance pour autant qu'elles n'engendrent pas de douleurs. 2-3 semaines après l'accouchement, nous recommandons un entraînement

léger du périnée, 6-8 semaines après l'accouchement, une rééducation périnéale. Ensuite, l'entraînement habituel peut être repris sans autre.

11. Dans la période qui suit l'accouchement, on observe des épisodes de tristesse ou de sautes d'humeur. Si ceux-ci persistent ou prédominent pendant plus de deux semaines, il est important de s'adresser à une personne de confiance et de demander l'aide d'un spécialiste. Les pères également peuvent être touchés par une dépression post-partale.
12. En cas de nouvelle grossesse, il est particulièrement important d'avoir une bonne hygiène des mains et d'éviter tout contact avec les fluides corporels de votre enfant en bas âge. Renseignez-vous sur les risques d'infection due au cytomégalovirus (CMV) auprès du gynécologue qui vous suit.
13. En cas d'apparition de troubles ou de problèmes tels que :
 - Rougeur, gonflement et douleur croissante au niveau des blessures génitales
 - Douleurs croissantes dans le bas-ventre
 - Odeur nauséabonde ou augmentation des saignements
 - Fièvre
 - Problème pour urinerPrenez contact de suite avec votre gynécologue.

En cas d'urgence, contactez-nous par téléphone au 052 266 30 30 (Notfall Gynäkologie KSW, Haus B, 4. Stock).

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre famille et nous vous serions reconnaissants pour toute recommandation de notre clinique à autrui.

L'Equipe Médicale de la Clinique Gynécologique



Toutes les infos pour la maison en un clic !