



ECOUTER
INFORMER
RASSURER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

LA PRISE EN CHARGE POST CESARIENNE

Vous vivez un parcours de grossesse monochoriale, et les médecins vous ont annoncé une césarienne programmée pour faire naître vos bébés ? Nous avons regroupé des conseils et idées pour vous aider à prendre soin de votre corps, de votre mental et de votre cicatrice après cette opération.

DEFINITION

La césarienne est une intervention chirurgicale. Elle permet l'accouchement de vos bébés par incision de l'abdomen et de l'utérus. Elle consiste aussi à extraire le placenta. En France, près d'une femme sur cinq est concernée par cette chirurgie.

La césarienne est recommandée pour permettre la naissance lorsque l'accouchement par voie naturelle présente un risque pour la maman ou pour les bébés, ou bien même lorsque celui-ci est impossible.

Il existe donc la césarienne programmée (décidée avant le début du travail) et la césarienne en urgence (réalisée après le début du travail, lorsqu'une complication survient).

Il existe 2 types de cicatrices de césarienne :

- Transversale : Incision horizontale au-dessus de la ligne des poils pubiens.
- Verticale : Incision verticale du nombril au pubis (rare).

LES SOINS POST CESARIENNE

Après une césarienne, il vous faut prendre soin de votre corps et de votre cicatrice. Voici quelques pistes pour vous aider à y voir clair.

Dans les jours qui suivent la naissance : J0 à J5

- Repos et mobilisation progressive : on recommande de se lever dès que possible dans les 24h qui suivent la naissance, pour stimuler la cicatrisation et prévenir les phlébites. Cependant, si vous êtes trop fatiguée ou faites des malaises à répétition, cela viendra quand cela vous sera possible, ne vous culpabilisez pas !
- Antalgiques adaptés : prescrits par l'équipe médicale, il ne sert à rien de souffrir inutilement.



ECOUTER
INFORMER
RASSURER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

- Surveillance de la cicatrice : elle sera vérifiée quotidiennement par les sage-femmes lors de votre séjour à la maternité (rougeur, écoulement, douleur anormale).
- Soins de la cicatrice : pansement stérile, lavage au savon doux et rinçage à l'eau claire, séchage doux sans frotter.

Au retour à la maison (semaines 1 à 6) :

Une fois de retour chez vous, où lors de votre séjour en service de néonatalogie près de vos bébés, il faudra aussi penser à :

- Soins de la cicatrice
- Mobilisation et posture
- Rééducation
- Alimentation et hydratation
- Bien-être général

LES SOINS DE LA CICATRICE

- Nettoyage quotidien : savon doux et eau claire, séchage doux.
- On n'applique pas de crème ou huile tant que la cicatrice n'est pas complètement refermée.
- Après la cicatrisation complète (généralement 3 à 4 semaines), application d'une crème cicatrisante ou d'une huile de massage spécifique.
- Massage doux de la zone, après avis médical, pour assouplir les tissus, éviter les adhérences, et redonner de la souplesse et de la sensibilité (matin et soir, autant que possible et quand vous en ressentez le besoin).

MOBILISATION ET POSTURE

- Eviter de porter des charges lourdes autres que vos bébés (faites vous livrer les courses à domicile !).
- Se lever en « roulant » sur le côté plutôt qu'en contractant les abdominaux.
- Marcher un peu chaque jour pour favoriser la circulation sanguine dans les membres inférieurs.
- Eviter les efforts de poussée (laxatif doux pour vous aider si vous souffrez de constipation).
- Si vous passez du temps assise près de vos bébés en néonatalogie, vous pouvez surélever vos jambes, et porter des bas de contention.
- Essayez autant que possible de protéger votre ventre lorsque vous placez vos bébés en peau à peau, quand vous les nourrissez ou les allaitez.
- Faites vous aider par le co-parent, le personnel médical !



ECOUTER
INFORMER
RASSURER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

REEDUCATION

- Le périnée : à partir de la 6^{ème} ou 8^{ème} semaine post partum, avec une sage-femme.
- Les abdominaux : après la rééducation du périnée, avec un kinésithérapeute ou en méthode douce type de Gasquet, après validation médicale.

ALIMENTATION ET HYDRATATION

- Pensez à boire beaucoup (1,5 à 2 litres par jour).
- Intégrez des fibres et des protéines à votre alimentation pour favoriser la cicatrisation et éviter la constipation.
- Prenez un complément en Fer si c'est indiqué (ex. pertes de sang importantes).

SANTE PHYSIQUE ET MENTALE

- Le sommeil est important, ainsi que le repos. Le rythme intense ne vous en donnera peut-être pas souvent l'occasion, mais faites-vous aider si possible pour vous accorder des petites pauses de 15/20 minutes.
- Le port d'une ceinture de maintien ou d'une gaine post partum vous aidera à récupérer (ex. marque Carriwell).
- Le port de sous-vêtements adaptés (ex. Wounded Women) vous aidera dans la récupération, et à ne pas avoir une cicatrice relancée voire malmenée sans cesse par des vêtements qui ne sont pas adaptés.
- Faites-vous prescrire des séances de méthode LPG ou Indiba, réalisées par des kinés, pour vous aider à mieux cicatriser, à réduire les adhérences en profondeur, et à améliorer l'aspect de la peau de votre ventre.
- Des pansements en silicone existent aussi pour aider à cicatriser, tels que ceux de la marque Cerederm, ou bien Elastoplast (faites valider en amont par votre médecin – cela n'est pas remboursé).
- Il existe des crèmes à base de silicone dédiée aux cicatrices, telle que Kelo-Cote (mais non remboursée).
- Il existe des soins du corps, type massage ou méthode rebozo, pour vous aider à resserrer votre bassin et soulager les douleurs lombaires post accouchement.
- Un soutien psychologique n'est pas à négliger maintenant que vos bébés sont là : le vécu de votre grossesse monochoriale, associé à une césarienne, peuvent être émotionnellement très fort.
- Si vous trouvez que votre cicatrice est encore douloureuse ou adhérente plusieurs mois après votre accouchement, n'hésitez pas à demander l'avis d'un spécialiste



ECOUTER
INFORMER
RASSURER
GUIDER

AFCM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

(sagefemme, ostéopathe, kinésithérapeute, dermatologue, chirurgien esthétique).

QUAND CONSULTER RAPIDEMENT APRES VOTRE CESARIENNE

- ✓ Fièvre > 38°C
- ✓ Douleur intense ou gonflement localisé.
- ✓ Suintement, rougeur, mauvaise odeur de la cicatrice.
- ✓ Saignement abondant.
- ✓ Douleur dans le mollet (risque de phlébite).

A SAVOIR

- Une cicatrice de césarienne met 6 à 24 mois à guérir complètement. C'est pour cela qu'il est recommandé de ne pas l'exposer au soleil pendant toute cette durée.
- Les démangeaisons sont courantes pendant la guérison, donc évitez de gratter et appliquez des crèmes adaptées.
- Si la douleur persiste longtemps après votre accouchement, consultez !
- Pour mieux vivre votre césarienne, vous pouvez aussi consulter le programme suivant : <https://woundedwomen.podia.com/>

Nous espérons que cet ensemble d'informations vous seront utiles pour mieux vivre cette chirurgie et ses suites. Nous restons disponibles si vous souhaitez échanger sur le sujet avec des mamans bénévoles qui ont vécu une expérience identique.

ATTENTION, ces informations ont simplement vocation à vous guider ! Les professionnels de santé qui vous suivent peuvent aussi vous éclairer et valider avec vous les process en place dans la maternité que vous aurez choisie pour votre accouchement.