- Vous aurez des évaluations régulières de votre douleur par l'infirmière ou la sage-femme. Ne laissez pas remonter la douleur, si vous n'êtes pas assez soulagée, on vous donnera en plus des ampoules à casser sous la langue jusqu'à 4 fois par jour. Si ces traitements ne suffisent pas, un comprimé de morphine en faible concentration sous forme de gélule pourra vous être proposé. Tous ces traitements sont compatibles avec l'allaitement.
- **Vous pourrez vous habiller et vous lever** environ 6 heures après l'anesthésie avec l'accord de l'infirmière ou de la sage-femme. La sonde urinaire sera retirée dans les heures suivant votre retour en chambre.
- À tout moment, une infirmière pourra intervenir pour vous aider et vous guider afin de favoriser votre récupération. L'équipe d'anesthésie présente 24h sur 24 pourra intervenir également en cas de difficulté.

La naissance est un moment exceptionnel, même lorsqu'une césarienne est nécessaire.

Nous vous souhaitons un séiour heureux dans notre maternité.





SERVICE D'ANESTHÉSIE-RÉANIMATION Pr Hawa KEITA-MEYER

SERVICE DE GYNÉCOLOGIE-OBSTÉTRIQUE Pr Laurent MANDELBROT

HÔPITAL LOUIS-MOURIER. 178 rue des renouillers 92701 COLOMBES Cedex 01 47 60 61 62 Pour en savoir plus : hupnvs.aphp.fr/maternites









Kécupération **A**ccélérée Après une Césarienne (RAAC)

Vous allez bénéficier d'une césarienne programmée à l'hôpital Louis-Mourier, où vous serez soignée par une équipe périnatale pluridisciplinaire. Vous pouvez bénéficier du programme de "récupération accélérée".

Cela vise à vous rendre votre autonomie en guelgues heures après la naissance et vous permettre de vous occuper pleinement de votre bébé.

Ce programme nécessite votre pleine adhésion et participation. N'hésitez pas à poser toute question à l'obstétricien, l'anesthésiste ou la sage-femme.





Comment se déroule une césarienne programmée avec récupération accélérée ?

Ce programme est fondé sur les données scientifiques les plus récentes et notre expérience. Il comporte le retrait rapide des perfusions et sondes, la reprise précoce des boissons et de l'alimentation tout en contrôlant votre douleur pour mieux la soulager.

LA VEILLE DE VOTRE CÉSARIENNE

- Vous ne devez plus manger après minuit mais vous pouvez boire des liquides clairs (eau, thé ou café sans lait, jus de fruit sans pulpe) en petites quantités, jusqu'à 2h avant votre admission à l'hôpital. Le matin, vous devez prendre une douche et mettre vos chaussettes de contention.
- Vous devrez vous rendre le matin même à 7h aux urgences de la maternité où vous serez accueillie avec votre conjoint(e) par l'équipe de la salle de naissance. On vous donnera un comprimé effervescent visant à réduire l'acidité de l'estomac.

A L'ARRIVÉE AU BLOC OPÉRATOIRE

L'anesthésiste-réanimateur s'assurera qu'aucun évènement de santé notable n'est intervenu depuis la consultation pré-anesthésique et contrôlera si besoin les derniers résultats des bilans réalisés. On placera une perfusion au niveau de votre avant-bras.

- Vous serez ensuite installée en position assise, le dos bien arrondi, pour que l'anesthésiste procède à l'anesthésie locorégionale (péridurale, rachianesthésie) en ponctionnant le bas de votre dos. Parmi les produits injectés, il y a des dérivés de la morphine dont l'action se prolongera après la césarienne pour limiter la douleur. Une fois l'injection réalisée, vous ressentirez de la chaleur, des fourmis puis une impression d'anesthésie sur votre corps pouvant "faire penser à du coton". Cette impression dure environ deux heures et s'étend généralement jusqu'au niveau des seins.
- Pour contrôler cette anesthésie, on vous demandera de différencier les sensations de toucher et de froid sur certaines parties de votre corps. Une sonde urinaire sera placée sans que vous ne ressentiez de douleur. Des champs opératoires (grands draps bleus) seront disposés sur votre corps. Vous pourrez être accompagnée par votre conjoint(e).

LA CÉSARIENNE

- Après vérification de l'anesthésie, l'obstétricien donnera naissance à votre enfant.
 Vous ressentirez des sensations de mouvements
 - dans votre corps puis une pression à l'instant de la naissance que vous pouvez aider en soufflant doucement.
- La sage-femme vous présentera votre enfant. Il ne pleure pas toujours immédiatement. Dès que possible, il sera installé sur votre peau ou celle de votre conjoint(e). La délivrance a lieu très rapidement après la naissance.
- Vous recevez des médicaments pour faire contracter l'utérus, des antalgiques, des médicaments contre les nausées et des antibiotiques.

La césarienne dure habituellement de 30 minutes à 1 heure.



APRÈS LA NAISSANCE

- Une surveillance de 2 heures est ensuite réalisée en salle de surveillance post interventionnelle où tout est fait pour que vous puissiez être à nouveau avec votre enfant et initier la mise au sein si vous le souhaitez. On vérifiera régulièrement votre état de santé, la rétraction de l'utérus et la quantité des saignements.
- La perfusion sera retirée avant votre retour en chambre et le cathéter simplement obturé et conservé pour quelques heures par sécurité.
- Dès lors, vous serez autorisée à boire de petites quantités d'eau puis à manger après 1 à 2 heures.
- Vous pourrez prendre un traitement contre la douleur comme vous le feriez à la maison. Ce traitement vous sera donné par l'infirmière et comprend du paracétamol (1 gramme toutes les 8 heures) et un anti-inflammatoire (1 comprimé de kétoprofène toutes les 12 heures). Les antalgiques seront à prendre régulièrement pendant les 48 premières heures qui sont classiquement les plus douloureuses.