

## MON POST-PARTUM (CESARIENNE), DE J+10 A S+8

Le post-partum, on ne sait pas trop combien de temps cela dure. Récemment, dans une interview de Clémentine Sarlat, elle disait que pour elle, c'était environ deux ans. Pour moi, je dirais que la première fois, ça a duré une année. Pour cette deuxième fois, je dirais cela aussi. Comme si pour moi, dans ma maternité, le cap des un an m'aidait à quitter cette période du post-partum.

Dans l'[article précédent](#), je vous ai parlé de **la période qui commence à l'accouchement jusqu'à J+10**. Pour ce deuxième article, je voulais vous parler de la période qui va de J+10, jusqu'aux 6 semaines et le fameux rendez-vous post-natal, que moi j'ai eu à presque 8 semaines car c'était les vacances de Noël.

Pour cette césarienne, je trouve que **le cap des 10 jours a été une vraie étape**. C'était un dimanche et je me suis réveillée en ayant la sensation que ça allait mieux. Même si forcément, depuis la naissance, il y avait du mieux chaque jour, là, ça allait beaucoup mieux. D'ailleurs, à J+11, j'ai fait une de mes premières sorties car depuis la naissance de Jules, il ne faisait que pleuvoir des cordes ! Et cette première sortie, c'était un showcase de Jenifer au centre commercial dont je suis abassadrice. De la foule, un rythme à suivre. Et franchement, je n'ai pas pensé à ma cicatrice, je n'ai pas été particulièrement fatiguée ou souffrante. Alors que 3 jours avant, je disais à l'équipe que j'avais toujours un gros doute sur ma présence. C'est dire à quel point chaque jour est un bon pas !

Après cette première période, au bout de 10 jours, je me sentais donc mieux. Sur les conseils de la maternité au moment de la quitter, j'ai vraiment respecté à la lettre les consignes, à savoir **ne rien porter d'autres que son bébé**, prendre le temps de **se reposer** dès que cela est possible, **ne pas pousser/déplacer des choses**, **ne pas se surmener**. En quelques sortes, **s'occuper de son bébé et c'est tout**. Les six premières semaines sont vraiment stratégiques. C'est là que le corps se remet en place, se remet de ce qu'il a vécu. C'est aussi là que les organes reprennent leur place aussi, que le transit se règle et que le ventre dégonfle. Il faut vraiment se ménager car en plus d'être en post-accouchement, il y a l'aspect post-opératoire. Les tissus se reforment.

## PRENDRE SOIN DE SA CÉSARIENNE

Au-delà de J+10, la visite de la sage-femme n'a plus lieu d'être. Les agrafes ont été retirées ou les points sont en train de se résorber selon votre cas. C'est généralement le moment d'aller voir le gynécologue pour un petit contrôle rapide, pour enlever les agrafes si cela n'a pas été encore fait ou pour couper les fils du surjet à ras. Pour ma part, c'était un surjet donc il a coupé les fils. Il a constaté une cicatrice en très bonne voie de guérison. Je lui ai montré une petite boule que j'apercevais (**visible sur la photo du premier article**) et je lui ai demandé si je pouvais avoir des séances de kiné pour masser ma cicatrice. Il m'a dit que ce n'était pas utile car vu comme elle était à J+10, elle serait parfaite. On m'a expliqué que oui, dans certains cas comme des césariennes d'urgence pratiquées très rapidement, ou chez des femmes cicatrisant lentement ou mal, des adhérences peuvent se créer, des boursouflures peuvent apparaître et des gênes/douleurs peuvent perdurer. Prendre en main sa cicatrisation dès le départ est primordial. Plus on s'en occupe dès les premières semaines, plus on optimise les résultats. Néanmoins, pour en avoir parlé avec la kiné, on peut tout à fait en faire plus tard si cela n'a pas été fait et qu'on en ressent le besoin. Il existe plusieurs solutions pour améliorer son aspect, éliminer les adhérences, limiter les douleurs :

- dès que c'est bien fermé, **masser la cicatrice**. Masser, ce n'est pas juste la toucher, c'est la faire rouler dans ses doigts. Ce n'est pas évident, j'en aurais pour ma part été incapable. Vous pouvez demander des séances de kiné qui sont prises en charge.
- Faire des séances de **LPG médical**. C'est spécifique pour les cicatrices et les résultats sont top. Je repense par exemple à Emilie du blog The Brunette qui avait découvert cette solution sur le tard, et sur qui ça a très bien fonctionné
- **porter des culottes de césariennes avec des bandes de silicone médical** (sur la photo de droite, on voit les limites de la bande de silicone. C'était pour mon double emploi. D'une part, aider à la cicatrisation car cela permet de garder l'humidité de la peau et donc d'éviter un dessèchement de la zone, ce qui n'est pas idéal pour la cicatrisation. D'autre part, protéger la zone des frottements avec des matières, des chocs. Les miennes venaient de chez Mum To Be Party. C'était mon site de référence pour chercher des informations sur la césarienne. Il y a énormément d'articles. Si vous avez besoin d'en acheter, il y a le code MPLT10 qui vous donnera 10% de remise dès 50€ d'achats jusqu'au 20.12.2020.