



Guide à l'intention des
patients et des familles
2017

Retour à la maison après une chirurgie gynécologique

Also available in English: *At Home
After Gynecological Surgery* (WP85-0414)

Retour à la maison après une chirurgie gynécologique

Le présent guide vous explique les soins à la maison.

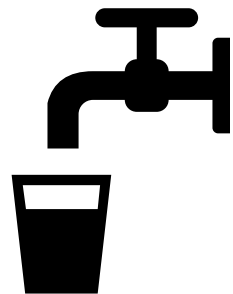
Activités

- Vous pourriez vous sentir fatiguée facilement et avoir besoin de plus de repos. Cela est normal.
- Vous pouvez faire de légères tâches ménagères comme cuisiner, laver la vaisselle et nettoyer un peu.
- Marcher est la meilleure chose à faire après votre chirurgie. Commencez lentement et allez un peu plus loin chaque jour.
- Évitez les activités comme passer l'aspirateur, pelleter, tondre le gazon ou soulever des objets de plus de 10 livres (4,5 kg) pendant 6 semaines.
- Ne conduisez pas durant au moins 2 semaines après votre chirurgie. **Ne conduisez pas si vous prenez des analgésiques (pilules contre la douleur).**
- Vous pouvez prendre votre bain ou votre douche. Pour sécher votre incision (coupure), tapotez doucement.



Repas et collations

- Il pourrait falloir un peu de temps avant que votre appétit ne revienne à la normale. Essayez de manger de plus petits repas et des collations, plus souvent.
- Prendre des repas santé aidera votre corps à guérir. Pour que la plaie guérisse, il est très important de manger des aliments sains de chacun des groupes alimentaires. Ces groupes sont les **fruits et légumes**, les **produits laitiers**, les **grains entiers** et les **viandes et substituts**. Après la chirurgie, assurez-vous de manger suffisamment de protéines (les viandes maigres comme le poulet, le poisson, les œufs, les légumineuses, le tofu), d'**acides gras**, de **vitamine C**, de **zinc** et de **fer** (grains entiers, légumes verts à feuilles et haricots).
- Buvez entre 8 et 10 verres d'eau par jour.
- Il est possible que vos selles soient dures et qu'il soit difficile pour vous d'aller à la selle (déféquer, faire caca). Si c'est le cas, buvez plus de liquides (comme de l'eau et des jus) et mangez des céréales de grains entiers, comme des flocons de son et du blé filanté (« shredded wheat »), des pains de grains entiers, du riz brun, des légumes crus, des fruits entiers avec leur pelure, des fruits séchés et en compote, des figues, des raisins secs et des noix.



Pertes et saignements vaginaux

- Vous pourriez avoir des pertes vaginales rougeâtres ou brunâtres pendant une période allant jusqu'à 6 semaines après la chirurgie.
- N'utilisez pas de tampons pendant 6 semaines.
- N'utilisez pas de douches vaginales ou ne mettez rien dans votre vagin pendant 6 semaines.

Rapports sexuels

- Les rapports sexuels doivent être évités durant environ 6 semaines après la chirurgie pour laisser le temps au vagin de guérir.
- Quand vous recommencerez à avoir des rapports sexuels, votre abdomen (la région du ventre) pourrait être sensible pendant plusieurs mois. Vous pouvez essayer des positions plus confortables, en étant par exemple allongée sur le côté ou placée sur le dessus, pour qu'il y ait moins de pression sur l'abdomen pendant la guérison interne.

Cycle menstruel

- Après une hystérectomie, vous n'aurez plus de menstruations.
- Si vos deux ovaires ont été retirés, vous serez en ménopause.

Caillots de sang

- Le risque de formation d'un caillot de sang est plus élevé après une chirurgie abdominale majeure.
- Les signes d'un caillot de sang dans vos jambes sont de la rougeur, de l'enflure, de la chaleur ou de la douleur n'importe où, sur une jambe ou l'autre.
- Vous pourriez recevoir un médicament appelé Fragmin^{MD}. Cette injection aide à prévenir la formation de caillots de sang.
- Vous devrez peut-être continuer à prendre ce médicament une fois à la maison.

Soins de suivi

- Un rendez-vous sera prévu avec votre chirurgien 6 à 8 semaines après votre retour à la maison.

Vous avez des questions? N'hésitez pas à les poser. Nous sommes là pour vous aider.

Appelez votre médecin ou rendez-vous au service des urgences le plus près dans les situations suivantes.

- › Fièvre (température de 38,5 °C ou 101,3 °F ou plus)
- › Saignement vaginal abondant
- › Douleur intense ou qui augmente
- › Rougeur, enflure ou chaleur accrue autour de l'incision
- › Écoulement s'échappant de l'incision
- › Séparation des bords de l'incision
- › Signes possibles de la formation d'un caillot de sang, comme l'enflure et la douleur dans une jambe, une douleur thoracique ou de la difficulté à respirer

