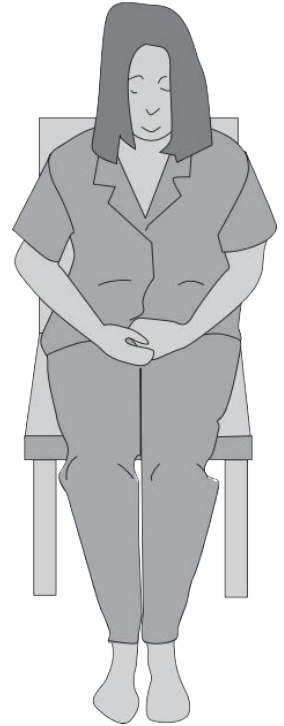


Premiers conseils après une

Césarienne

(Early advice after a Caesarean Section
– French)



Département de kinésithérapie

<input type="checkbox"/> Princess Royal Maternity	0141	201	3432
<input type="checkbox"/> Royal Alexandra Hospital	0141	314	6765
<input type="checkbox"/> Queen Elizabeth University	0141	201	3432

Suivez ces conseils dans les premiers jours qui suivent votre césarienne. Ceux-ci amélioreront votre confort et vous permettront de bouger plus facilement.

Entrer et sortir du lit

D'une position allongée sur le dos

1. Fléchissez les deux genoux
2. Contractez doucement les muscles de votre ventre et/ou soutenez votre plaie à l'aide de votre main
3. Tournez-vous sur le côté avec l'avant-bras replié sous le corps
4. Amenez vos jambes à côté du lit tout en poussant avec vos bras
5. Inversez cette technique pour vous mettre au lit



Lorsque vous montez sur votre lit pour vous asseoir, il peut être plus facile de le faire à quatre pattes.

Circulation

Pour améliorer votre confort et stimuler la circulation

1. Levez et descendez vos pieds
2. Faites pivoter vos chevilles sur elles-mêmes en cercles
3. Fléchissez doucement vos genoux puis redressez-les.

Essayez d'effectuer chaque exercice environ 10 fois toutes les demi-heures jusqu'à ce que vous soyez mobile. Les bas de contention doivent être portés comme indiqué. Vous devrez peut-être les remonter de temps en temps pour faire en sorte qu'ils n'ont pas de plis.

Soutien de la plaie

Lorsque vous tousssez, éternuez ou riez

1. Fléchissez les genoux
2. Soutenez la plaie avec vos mains ou un oreiller
3. Contractez doucement les muscles du ventre
4. Courbez les épaules vers les genoux lorsque cela est possible.



Posture

En position debout et pour marcher

1. Résistez à la tentation d'être courbée vers l'avant
2. Essayez de vous tenir droite et contractez doucement les muscles.

