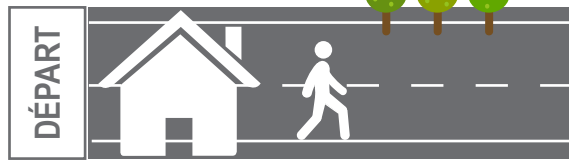




LA RÉHABILITATION AMÉLIORÉE APRÈS CHIRURGIE (RAaC)

Comment bien me préparer à mon
ACCOUCHEMENT PAR CÉSARIENNE?





Vous allez prochainement accoucher par césarienne au sein de la maternité du Grand Hôpital de Charleroi. L'équipe périnatale vous propose de participer à un programme de Réhabilitation Améliorée après Chirurgie (RAaC).

La RAaC, c'est quoi?

La Réhabilitation Améliorée après Chirurgie ou RAaC est un programme scientifique de soins qui vise à diminuer le stress causé par la chirurgie. Notre objectif est une récupération rapide de votre autonomie afin que vous puissiez profiter de votre enfant.

Et concrètement?

La RAaC vous permettra de vous préparer au mieux à votre césarienne et d'anticiper également votre retour au domicile.

Vous êtes l'actrice principale de vos soins et les soignants sont là pour vous aider au mieux au moment de votre césarienne.

AVANT LA CÉSARIENNE



- ▶ Une alimentation équilibrée est recommandée.

- ▶ Une préparation physique est préconisée. Réalisez 30 minutes de marche chaque jour.

- ▶ Préparez d'ores et déjà votre séjour à l'hôpital ainsi que votre retour au domicile. Des aides existent et le service social peut vous aider à trouver celles qui vous conviennent.

- ▶ Nous vous invitons à poser toutes vos questions afin de bien comprendre ce qui va se passer et de contrôler votre anxiété.
 - Avant la césarienne vous aurez l'occasion de rencontrer une sage-femme afin de compléter votre dossier, réaliser des monitorings et poser toutes vos questions.
 - Vous aurez également l'occasion de rencontrer un anesthésiste lors d'une de ces visites.

- ▶ L'arrêt du tabac est également recommandé. Si vous le désirez, vous pouvez trouver de l'aide auprès des tabacologues du GHdC.



LE JOUR DE LA CÉSARIENNE



CHEZ MOI AVANT DE PARTIR :

- ▶ Prenez une douche préopératoire et brossez-vous les dents. Ne portez ni maquillage, ni bijou (y compris piercing).
- ▶ Etre à jeun à partir de minuit. Néanmoins, vous pouvez boire des liquides clairs selon les consignes données par l'anesthésiste.
- ▶ Mettez vos bas de contention.

A L'HÔPITAL :

- ▶ Rendez-vous directement en salle des naissances (NB4).
 - Une fois en salle des naissances, les modalités administratives pour mon admission seront réalisées ainsi qu'un monitoring de contrôle.
 - Ensuite, je serai accompagnée en salle d'opération ou en maternité en fonction de l'heure à laquelle l'intervention est programmée.
- ▶ L'autre futur parent pourra m'accompagner et sera invité à se changer afin de venir en salle d'opération.





PENDANT L'INTERVENTION

- ▶ Une fois arrivée au bloc opératoire, vous serez accueillie et installée dans la salle de naissance au bloc opération.
- ▶ L'anesthésiste va ensuite procéder à la rachianesthésie. Par la suite, vous pourrez ressentir une sensation de chaleur, de fourmillement ou d'engourdissement au niveau du bas du corps. Cette sensation peut perdurer 2 heures.
- ▶ Une fois l'anesthésie réalisée une sonde urinaire sera placée.
- ▶ Le gynécologue pourra ensuite s'installer et de grands champs stériles seront disposés.
- ▶ Durant ce temps, l'autre futur parent devra patienter.
- ▶ Une fois l'anesthésie fonctionnelle, le gynécologue pourra procéder à la césarienne.
- ▶ L'autre futur parent pourra alors entrer dans la salle d'opération.
- ▶ Durant l'intervention, des sensations de pressions, de tractions ou de mouvements pourront être ressenties mais sans douleur.
- ▶ Après la naissance, votre enfant sera pris en charge par les pédiatres et ensuite vous sera présenté.
- ▶ Le second parent pourra le prendre dans ses bras et l'accompagner avec la sage-femme en salle des naissances.



APRÈS LA CÉSARIENNE

- ▶ Une surveillance sera réalisée en salle de réveil et ce, pour une durée approximative de 2 heures. La durée de séjour en salle de réveil peut être adaptée et ce, avec l'objectif d'assurer votre sécurité et limiter votre douleur.
- ▶ Le second parent pourra pratiquer le peau à peau à la maternité.
- ▶ Dès votre retour en chambre, le peau à peau vous sera également proposé.
- ▶ Les visites sont interdites avant le retour en chambre afin de privilégier les premiers moments à 3.
- ▶ Dès le retour en chambre : vous pourrez boire de l'eau et même manger un repas léger. Cette réalimentation précoce favorise la reprise du transit.
- ▶ La perfusion sera stoppée en salle de réveil et vous pourrez prendre des antidouleurs en comprimés. Afin de profiter au mieux des premiers jours de vie de votre enfant, il est indispensable de prendre les antidouleurs prescrits. Ceux-ci sont compatibles avec l'allaitement maternel.
- ▶ La sonde urinaire sera ôtée quelques heures après la césarienne.
- ▶ Vous pourrez vous lever dans les heures qui suivent l'intervention avec l'aide et l'accord préalable de l'équipe soignante.
- ▶ Nous vous demandons une participation active à vos soins en signalant à l'équipe soignante des nausées, en évaluant votre douleur ...





- ▶ La sortie sera prévue 3 jours après la césarienne si la récupération est satisfaisante et après l'accord des pédiatres sur l'état de santé de mon bébé.
- ▶ Un suivi et un encadrement au domicile peut être organisé avec l'équipe PLUME.
- ▶ Des antidouleurs vous seront prescrits pendant une période donnée.
- ▶ Une consultation de suivi sera prévue chez le gynécologue quelques semaines après ma sortie.
- ▶ Numéro utile : salle des naissances : **071 10 35 00**





GRAND HÔPITAL
de CHARLEROI