

Vous venez d'accoucher et vous pouvez ressentir certaines douleurs : douleurs articulaires et/ou musculaires, douleurs abdominales (césarienne) et/ou périnéales.

La douleur non traitée peut perturber votre repos et vous empêcher de vous occuper sereinement de votre bébé. Cette douleur peut se transformer en **douleur chronique**.

*Veillez à soulager votre douleur.*

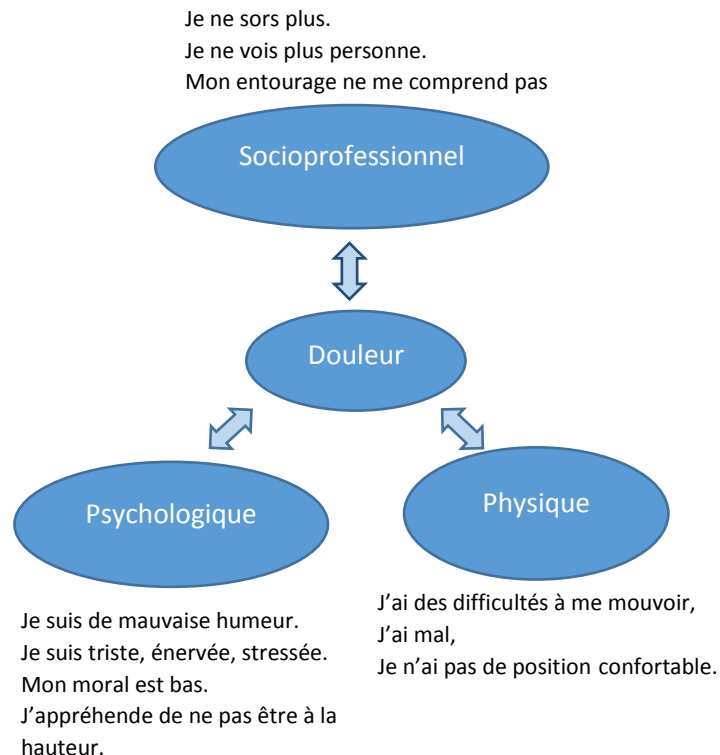
*Plus vite la douleur sera traitée, moins elle s'installera !*

### Implication de la douleur dans la dimension bio-psycho-sociale

Une douleur peut avoir un impact sur le bien-être psychologique (humeur irritable/ dépressive,...) et le bien-être social (conflits, incompréhension des proches,...).

L'inverse est également vrai !

La perception de la douleur peut être influencée par les troubles de l'humeur et/ou par le mal-être social.



### Quelques recommandations ...

Il est normal d'avoir une période de tristesse, d'anxiété ou de fatigue appelée « **baby blues** ». Elle influence votre perception de la douleur. Cette période disparaît naturellement dans les 10 jours.

L'allaitement peut démarrer difficilement et provoquer des douleurs. N'hésitez pas à prendre conseil auprès de l'équipe de maternité.

Il n'est pas anormal que les premiers rapports sexuels soient douloureux. Pensez à lubrifier le vagin au moyen d'un gel si cela s'avère nécessaire.

La **peur d'avoir mal** est parfois plus importante que la douleur elle-même : elle peut vous amener à éviter certaines activités ou gestes quotidiens. Plus vous resterez inactive, plus la reprise d'une activité deviendra difficile.

Veillez à ne pas dramatiser la douleur et ses conséquences temporaires, auquel cas vous augmenteriez votre niveau d'anxiété.

## Moyens pour gérer la douleur

### 1) Les traitements médicamenteux

Si les douleurs persistent à la sortie, il est important de continuer le traitement prescrit par votre gynécologue.

Anticipez l'installation de la douleur en la traitant dès les premiers signes. Plus la douleur est intense, plus elle sera difficile à atténuer.

### 2) D'autres moyens

- L'application de chaud ou de froid (selon vos préférences)
- L'homéopathie ou l'acupuncture (selon les conseils de l'équipe)
- La kinésithérapie si prescription ou massage.
- En cas de césarienne, adaptez vos vêtements.
- Utilisation d'une bouée en cas d'épisiotomie douloureuse.
- Vous occuper l'esprit, vous distraire.

Si la douleur persiste malgré tout...

Contactez votre gynécologue via le secrétariat

061/238 700

*Rien ne justifie de souffrir !*

*Agissez avant de laisser la douleur s'installer insidieusement !*

Equipe algologique

Vangheluwe C. (infirmière)

Lhotel L., Jacquemin P., Genonceaux S. (médecins)

Donnay V. (psychologue)

# Vers un retour sans douleur après un accouchement

