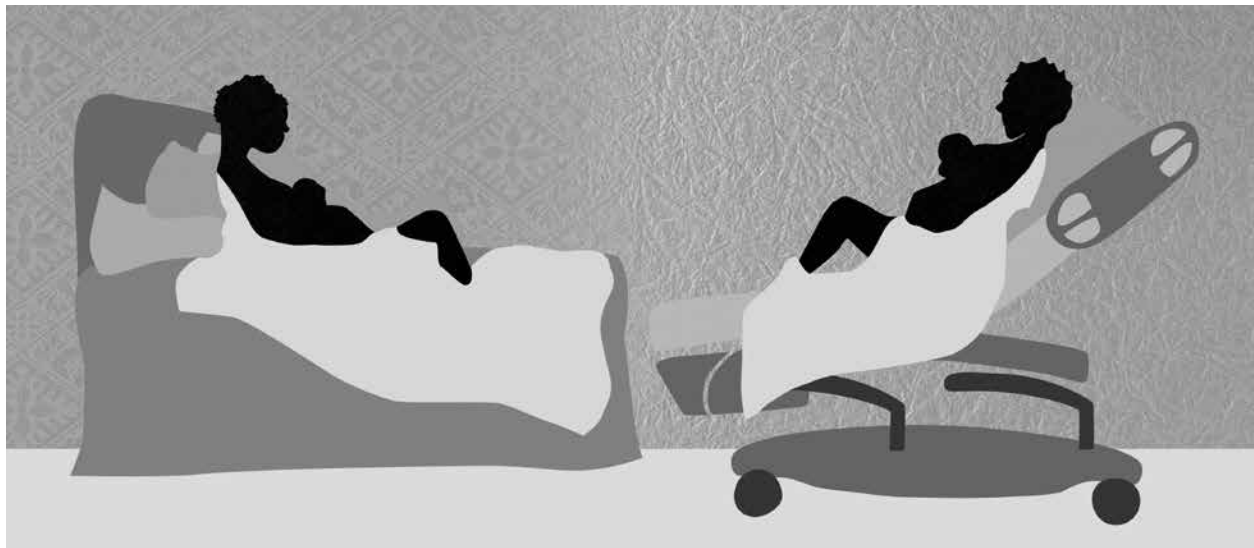




# La vie après une hémorragie post-partum

## Rétablissement après une situation inattendue

Le présent document est une ressource pour les familles ayant vécu l'expérience d'une hémorragie post-partum (HPP). En général, la personne qui a subi une HPP met plus de temps à se remettre de son accouchement qu'une personne ayant perdu une quantité de sang normale. Si vous avez déjà eu un enfant, mais qu'il s'agit de votre première HPP, vous remarquerez sûrement que le délai de rétablissement est plus long. S'il s'agit de votre premier bébé, essayez de ne pas comparer votre délai de rétablissement avec celui de vos proches qui n'ont pas eu d'HPP. Ce document vous servira de guide au cours de la période post-partum après votre HPP et vous aidera à comprendre les choses auxquelles vous attendre pendant votre rétablissement.



### Qu'est-ce qu'une hémorragie post-partum (HPP)?

Une HPP est un saignement important qui suit l'accouchement. Il est normal de perdre du sang après un accouchement. Au cours de la grossesse, la quantité de sang dans votre corps est presque doublée. Il n'y a donc aucun risque à perdre un peu de sang au cours de l'accouchement. Cependant, si vous avez perdu plus de sang que la normale, vous pourriez ressentir plus de fatigue ou de faiblesse et avoir plus de mal à vous remettre de votre accouchement. Les sages-femmes et les médecins parlent généralement d'une HPP si la personne a perdu plus de 500 ml de sang (environ deux tasses) après un accouchement par voie vaginale, ou plus de 1 000 ml (environ 4 tasses) après une

césarienne. Une perte de 1 000 ml de sang après un accouchement par voie vaginale serait considérée comme une HPP grave. La quantité de sang perdue n'est pas aussi importante que la manière dont cette perte de sang vous affecte. Certaines personnes peuvent perdre plus de sang et se sentir bien, tandis que d'autres perdront moins de sang et seront très affectées. Il existe deux types d'HPP :

- L'HPP précoce consiste en des pertes de sang importantes au cours des 24 heures suivant l'accouchement
- L'HPP tardive consiste en des saignements vaginaux anormaux plus de 24 heures et jusqu'à 12 semaines après l'accouchement

Ce document fournit des renseignements pour la clientèle basés sur des recherches effectuées par l'Association des sages-femmes de l'Ontario. Il a été conçu pour vous aider à mieux comprendre certaines des considérations et des choix qui pourraient s'offrir à vous au moment de consulter une sage-femme. Ce document ne prétend pas remplacer les discussions informatives que vous pouvez avoir avec votre sage-femme. Si vous avez des questions, des doutes ou des idées suite à la lecture de ce document, n'hésitez pas à les communiquer à votre sage-femme.

## Quelles sont les causes de l'hémorragie post-partum?

Plus de la moitié des hémorragies post-partum sont imprévisibles, et il n'existe aucun moyen fiable de les prévoir. L'HPP est plus fréquente dans certains types de conditions, comme une pression sanguine élevée au cours de la grossesse, ou une très longue période de travail pendant l'accouchement. L'HPP est aussi plus fréquente lors d'une grossesse gémellaire ou d'une condition dénommée polyhydramnios (trop de liquide amniotique). L'HPP se produit aussi plus souvent lorsque le placenta ne sort pas facilement, ou que des morceaux de placenta restent dans l'utérus. Parfois le périnée (paroi entre le vagin et l'anus) se déchire lors de la sortie du bébé. Selon le type et la taille de la déchirure, il peut être nécessaire de réaliser des points de suture. Une coupure ou un déchirement grave peut parfois entraîner un saignement anormal.

De nombreuses personnes ayant subi une HPP ont trouvé utile de parler de leur expérience avec leur sage-femme. Il est parfois difficile de se souvenir de ce qui s'est passé dans une situation d'urgence. Il peut être utile d'examiner les différentes étapes du processus pour répondre à vos éventuelles questions.

## Que se passe-t-il au cours d'une HPP?

Si vous avez eu une HPP, il se peut que vous vous interrogiez sur les mesures qui ont été prises pour arrêter le saignement. Certaines personnes trouvent utile de s'informer du traitement qu'elles ont reçu pendant leur HPP. Voici certaines des mesures les plus courantes en cas d'HPP :

- Massage de l'utérus pour aider l'utérus à se contracter. Cela peut être douloureux.
- Médicaments administrés par injection (piqûre) ou par voie intraveineuse pour aider l'utérus à se contracter (avec une aiguille dans le bras).

### Si le saignement n'arrête pas, les mesures suivantes pourraient être prises

- Un examen de la vulve, du vagin et du périnée pour vérifier s'il est nécessaire de faire des points de suture.
- Une sage-femme ou un médecin met une main dans le vagin et l'autre sur votre ventre pour aider à arrêter le saignement. Cela s'appelle « la compression bimanuelle » et cela peut être douloureux.

- Administration d'autres médicaments et/ou liquides en intraveineuse.
- Un « retrait manuel » du placenta. Parfois, le retrait est fait pendant l'opération sous anesthésie. Et parfois, quand le saignement est très important, les délais sont trop serrés pour administrer un médicament contre la douleur. Le retrait manuel peut être une intervention très douloureuse.

### Suite à l'arrêt de votre HPP

Si l'HPP s'est produite à votre domicile, un transfert à l'hôpital sera envisagé pour un séjour d'un jour ou deux, selon la quantité de sang que vous avez perdu et si le saignement est bien contrôlé ou non. Si votre HPP s'est produite lors d'un accouchement planifié à l'hôpital, vous pourriez devoir prolonger un peu votre séjour. En général, les personnes qui ont eu une HPP lors de leur accouchement mettent plus de temps à se rétablir que les personnes qui ont perdu une quantité de sang normale.

## À quoi peut-on s'attendre : Rétablissement physique, analyses et suivi

### Fer dans le corps

Le fer se trouve dans toutes les cellules de votre corps et joue un rôle important dans votre santé en général. Votre corps utilise le sang pour créer de l'hémoglobine. L'hémoglobine fait partie de vos globules rouges et transporte l'oxygène dans tout votre corps. Si vous manquez de fer, votre corps produit des globules rouges plus petits et en moindre quantité. Cette condition s'appelle l'anémie ferriprive. Lorsque cela se produit, votre corps dispose de moins d'hémoglobine, et il est plus difficile pour lui d'obtenir suffisamment d'oxygène. En conséquence, vous pouvez ressentir une sensation de faiblesse et de fatigue. Il est très fréquent d'avoir une anémie ferriprive après une HPP.

Après une HPP, votre prestataire de soins de santé peut réaliser une analyse de sang pour vérifier votre taux d'hémoglobine afin de connaître la concentration de fer dans votre corps. Votre taux de fer indiquera à votre prestataire de soins la manière dont votre corps gère votre perte de sang et l'aidera à choisir le traitement le plus approprié pour vous.

### Les effets de l'anémie ferriprive

L'anémie ferriprive peut affecter votre état général. Toutes les personnes qui viennent d'accoucher peuvent s'attendre à être fatiguées, voire dépassées. L'anémie ferriprive au moment

de la période post-partum peut rendre le rétablissement plus difficile. Lorsque vous manquez de fer, il est NORMAL de :

- Se sentir faible et de se fatiguer plus facilement
- Ressentir des étourdissements
- Être de mauvaise humeur ou irritable
- Avoir des maux de tête
- Être très pâle
- Manquer de souffle
- Avoir du mal à se concentrer

Pour traiter ces symptômes, il est important de rester au lit et de se reposer le plus possible.

## Traitement

Votre prestataire de soins peut vous recommander de prendre des suppléments de fer après une HPP, surtout si votre taux d'hémoglobine est bas, car il est important de relever le taux de fer dans votre corps. Lorsque le taux de fer est faible, il est difficile d'obtenir la quantité de fer suffisante simplement avec votre alimentation. L'objectif des suppléments de fer après une HPP est de retrouver un taux de fer normal pour vous sentir à nouveau vous-même. Vous pouvez prendre des suppléments de fer sans aucun danger pendant la période post-partum. Parfois, les suppléments de fer peuvent causer des effets secondaires, comme des maux de ventre ou la constipation. Le fait de prendre des suppléments de fer n'augmente pas la quantité de fer dans votre lait et il n'existe aucun problème ni aucun effet secondaire connu pour le bébé si vous allaitez.

Suivez ces conseils pour éviter les effets secondaires et profiter au mieux de vos suppléments de fer :

- Essayez de prendre de petites doses de fer tout au long de la journée.
- Essayez de prendre vos suppléments avant de vous coucher et au moins une heure après votre dernier repas.
- Prenez vos suppléments de fer avec de la vitamine C (plus de 200 mg pour chaque 30 mg de fer).
- Évitez de prendre vos suppléments de fer avec du calcium (en consommant des produits laitiers ou en prenant des pilules de calcium ou anti-acides comme des Tums).
- Évitez de boire du café ou du thé dans l'heure suivant la prise des suppléments de fer.
- Mangez des aliments riches en fibres comme des fruits et des grains entiers (comme du son) pour éviter la constipation. Une autre solution consiste à consommer des fibres solubles tous les jours lorsque vous prenez vos suppléments de fer (comme du Metamucil).
- Buvez beaucoup de liquides.

Parfois, si votre taux de fer est très bas, les suppléments de fer ne seront pas assez efficaces pour augmenter le taux de fer dans votre corps. Dans ce cas, un médecin vous proposera peut-être de vous administrer du fer par injection ou par voie intraveineuse, voire par transfusion sanguine. Votre corps a besoin de temps pour produire de nouveaux globules rouges afin de remplacer ceux que vous avez perdus lors de l'hémorragie. Une transfusion sanguine donne à votre corps du nouveau sang immédiatement, ce qui peut accélérer votre rétablissement et réduire la sensation de faiblesse et de fatigue éprouvée. Sachez que si on vous propose une transfusion sanguine, les avantages et les risques liés à cette solution vous seront expliqués.

## Mangez du fer!

Même si vous prenez des suppléments de fer, votre alimentation reste une source de fer importante. Certaines personnes ayant subi une HPP racontent avoir eu très faim au cours des semaines suivantes. Il arrive même que les personnes aient envie d'aliments qu'elles ne mangent pas habituellement (comme des personnes végétariennes qui ont envie de viande). Il est facile de trouver une liste des aliments riches en fer sur le Web. Les diététistes du Canada vous proposent un joli tableau sur leur site (voir la liste des ressources ci-dessous pour le lien).

Voici quelques conseils pour augmenter facilement et rapidement le contenu en fer des aliments que vous mangez peut-être déjà :

- Si vous mangez de la viande, les viandes qui contiennent le plus de fer sont les plus foncées comme le bœuf, le canard, l'origan, la venaison et l'agneau.
- Certains produits de la mer comme le poulpe, les huîtres et les crevettes regorgent de fer.
- Utilisez les épinards plutôt que la laitue pour faire vos salades. Ajoutez des graines de citrouille, des pois chiches et des noix dans vos salades pour en faire un repas riche en fer.
- Les lentilles contiennent davantage de fer que le bœuf! Ajoutez des lentilles à votre soupe ou votre ragoût pour en augmenter la teneur en fer.
- Essayez le beurre d'amandes plutôt que le beurre d'arachides. Deux cuillères à soupe de beurre d'amandes contiennent autant de fer qu'une portion de poulet.
- N'oubliez pas de consommer des aliments avec de la vitamine C pour aider votre corps à absorber le fer. Vous pouvez ajouter des tomates ou des fraises dans votre salade d'épinards, et manger des agrumes pour le dessert.

- Évitez de manger des produits laitiers (lait, yaourt, fromage) avec des aliments riches en fer. Le calcium contenu dans les produits laitiers rend l'absorption du fer plus difficile.

## À quoi peut-on s'attendre : Allaitement

Une HPP ne vous empêche pas d'allaiter. Certaines personnes remarquent que leur montée de lait se produit un peu plus tard après une HPP. Il existe des herbes que vous pouvez prendre en toute sécurité pour faciliter votre production de lait. Si vous allaitez et que vous avez des doutes par rapport à la quantité de lait que vous produisez, parlez à votre sage-femme des choses à faire pour augmenter la production de lait. Petit rappel : si votre bébé mouille suffisamment de couches et qu'il prend du poids normalement, c'est que vous produisez suffisamment de lait!

## À quoi peut-on s'attendre : Rétablissement émotionnel

Le « baby blues » ou « dépression post-partum » peut toucher n'importe qui, mais vous aurez plus de chance de souffrir d'une dépression post-partum après une HPP. Un tableau répertoriant certains des symptômes de la dépression post-

partum et de l'anémie ferriprive figure ci-dessous. Vous constaterez que certains symptômes sont identiques. À cause de la similarité de certains symptômes, il est parfois difficile de distinguer si les symptômes que vous ressentez sont dus à l'anémie ou s'il s'agit d'une dépression post-partum. N'ayez pas peur de partager ce que vous ressentez avec les sages-femmes et les personnes qui vous aident et n'hésitez pas à demander un peu plus d'aide. Les sages-femmes peuvent vous aider à déterminer si vous souffrez d'une dépression post-partum et vous aiguiller vers un prestataire de soins spécialisé dans le traitement de la dépression. Les sages-femmes peuvent également vous orienter sur la manière de recevoir un peu d'aide supplémentaire si nécessaire.

## Parler de votre accouchement

Il peut également être important pour vous et votre famille de réfléchir au déroulement de votre accouchement et à votre expérience d'HPP et de poser toutes les questions que vous avez à votre sage-femme. Certaines personnes qui ont eu une HPP se posent des questions à propos de leur accouchement plusieurs jours, voire plusieurs mois, après l'accouchement de leur bébé. Vous pouvez demander à votre sage-femme s'il existe un moyen de rester en contact si vous avez des questions à propos de votre HPP après la fin des soins.

ANÉMIE FERRIPRIVE Certains symptômes	DÉPRESSION POST-PARTUM Certains symptômes
Sensation d'extrême fatigue et faiblesse tout le temps	Moral bas (humeur déprimée) la plupart des jours
Sensation d'irritabilité et mauvaise humeur	Perte d'intérêt pour les activités que vous appréciez d'habitude
Problèmes de concentration	Problèmes de concentration
Maux de tête	Anxiété et inquiétude excessive
Sensation d'étourdissement	Perte de confiance ou d'estime de soi
Faim inhabituelle et envie d'aliments différents	Perte d'appétit
Frustration et impossibilité de réaliser des tâches simples	Pensées suicidaires ou morbides récurrentes

## Comment gérer la situation

La solitude peut vous envahir pendant que vous restez au lit pour vous reposer et vous rétablir de votre HPP. Il peut aussi être difficile de rester au lit alors que vous avez l'habitude d'être une personne active et un membre actif de la famille. Il est important de prendre le temps de vous reposer! N'ayez pas peur de demander de l'aide à vos amis et votre famille. Voici quelques idées qui peuvent vous aider :

- Demandez à votre sage-femme des renseignements sur le programme « Bébé en santé, enfants en santé » qui vous donne accès à un soutien à domicile extra post-partum d'une infirmière de santé publique.
- Demandez à des amis ou à votre famille de vous préparer des repas riches en fer.
- Si possible, arrangez-vous avec des amis et de la famille pour qu'ils s'occupent du ménage et de la cuisine.
- Organisez un programme de visites pour vous assurer qu'il y a toujours quelqu'un à la maison pour vous aider.
- Ayez des attentes raisonnables. Prendre une douche est un grand accomplissement!

## Familles avec des enfants plus âgés

Si vous avez d'autres enfants, cela peut être particulièrement difficile de rester au lit pour vous reposer. Faites preuve de créativité et imaginez d'autres façons de passer du temps avec vos enfants plus âgés tout en vous reposant. Invitez-les dans votre lit pour jouer et passer du temps avec le nouveau bébé. Voici quelques idées :

- Organisez des pique-niques dans le lit ou dans la chambre avec vos enfants plus âgés pour ne pas avoir à quitter la chambre au moment des repas.
- Organisez des soirées-spa amusantes pour toute la famille avec une séance de vernissage des orteils.
- Organisez des soirées-cinéma au lit avec toute la famille.
- Invitez d'autres membres de la famille à vous lire des histoires au lit pour passer un moment spécial en famille.

## Lorsqu'une personne que vous aimez a eu une hémorragie post-partum

Soutenir une personne après une HPP peut être difficile. Le rétablissement des personnes qui ont eu une HPP est souvent plus long. Il est nécessaire d'encourager ces personnes à se reposer beaucoup! Vous pouvez les aider de diverses façons, notamment en faisant le ménage, la cuisine et en vous occupant des enfants plus âgés (si tel est le cas). Si vous craignez que votre partenaire/membre de la famille qui a eu une HPP ne passe un moment difficile sur le plan émotionnel ou physique, n'hésitez pas à l'encourager à en parler à sa sage-femme ou parlez-en directement avec la sage-femme. Et n'oubliez pas de prendre soin de vous aussi. Il arrive que l'HPP soit une expérience traumatisante et angoissante pour toutes les personnes concernées. Il est NORMAL pour les personnes aidantes de connaître des moments difficiles et angoissants après une HPP. La joie et l'excitation provoquées par la venue au monde du bébé peut aussi s'accompagner d'inquiétude et de bouleversement du fait de la situation d'urgence que vous venez de vivre. Il peut être difficile de voir un être cher qui ne se sent pas bien et dans le désarroi. Parler de ce que vous ressentez peut vous aider. N'ayez pas peur de demander de l'aide. Vous pouvez toujours poser des questions à la sage-femme qui s'occupe de votre famille. Accueillir un nouveau bébé est excitant, mais peut également être bouleversant, même dans les meilleures conditions. N'oubliez pas que ce n'est pas la même chose de se rétablir d'une HPP que d'un accouchement avec une perte de sang normale. Essayez d'avoir des attentes réalistes pour vous-même et votre partenaire.



## Est-ce que j'aurai une autre HPP lors de mon prochain accouchement?

Si vous avez eu une HPP après un accouchement, vous êtes plus à risque qu'une personne qui n'a jamais eu d'hémorragie, mais rappelez-vous que le risque en général d'avoir une HPP est assez faible. Si vous prenez des suppléments de fer, il serait bon de vérifier votre taux de fer trois mois après votre accouchement. Vous pouvez demander ce test à votre médecin de famille une fois que votre bébé a atteint l'âge de trois mois. Au cours de votre prochaine grossesse, il sera important de vous assurer que votre taux de fer

est bon. Cela diminuera votre risque de devenir anémique si vous avez une autre HPP. Votre sage-femme peut aussi vous recommander de prévoir l'administration d'une dose d'oxytocine juste après votre prochain accouchement. Cela s'appelle la « gestion active » de l'expulsion du placenta et cela peut aider à éviter une HPP. Assurez-vous de mentionner à votre prestataire de soins que vous avez eu une HPP lors de votre accouchement précédent.

### Ressources complémentaires

#### Soutien diététique

Le site des diététistes du Canada comporte de bons renseignements sur la nutrition, visitez <http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Minerals/Food-Sources-of-Iron.aspx>

Vous pouvez communiquer par courriel ou par téléphone avec un diététiste autorisé gratuitement en Ontario. Visitez [www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca) pour en savoir plus (en anglais seulement).

#### Soutien à l'allaitement

<http://www.llli.org> est la page d'accueil de la ligue La Leche qui contient une foule de renseignements et de ressources disponibles dans plusieurs langues.

<http://www.lllc.ca/> est le site canadien de la Ligue La Leche. Il contient des renseignements sur les groupes locaux et les rencontres organisées au Canada (en anglais seulement).

<http://www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=information-french> renferme des renseignements utiles sur les herbes et autres médicaments qui peuvent augmenter votre production de lait ainsi que d'autres ressources disponibles dans plusieurs langues.

[http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance\\_0-2/nutrition/index-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/index-fra.php) fournit des renseignements généraux utiles sur l'allaitement ainsi que des liens intéressants.

#### Soutien par les pairs

[www.healthtalk.org](http://www.healthtalk.org) est un site Web britannique qui contient de nombreux renseignements sur un éventail de sujets, notamment l'HPP. Les chercheurs au Royaume-Uni ont interrogé des personnes pour connaître leur expérience sur différents états de

santé. Vous pouvez visionner des entrevues vidéo, lire leur histoire et obtenir des renseignements sur un sujet particulier. Pour voir les vidéos sur l'HPP, visitez : <http://www.healthtalk.org/peoples-experiences/pregnancy-children/conditions-threaten-womens-lives-childbirth-pregnancy/haemorrhage-heavy-uncontrolled-bleeding> (en anglais seulement).

#### Soutien en santé mentale

Pour en savoir plus sur la dépression post-partum, également appelée « troubles de l'humeur post-partum », visitez : <http://www.lavieavecunnouveaubebe.ca/mom.htm>

Distress Centres Ontario est à l'écoute des personnes qui se sentent seules, en détresse ou suicidaires, habituellement 24 h/24 et 7 j/7. Il existe des lignes de service dans toute la province. Visitez [www.dcontario.org](http://www.dcontario.org) pour en savoir plus et trouver le numéro local de votre localité (en anglais seulement).

La ligne d'aide sur la santé mentale vous fournit des renseignements sur les services de santé mentale en Ontario. Composez le 1-866-531-2600 pour en savoir plus ou visitez <http://www.mentalhealthhelpline.ca/Accueil/Index>

Si vous ne vivez pas à Toronto, l'organisme Toronto Public Health met à votre disposition d'excellentes ressources en ligne sur son site, notamment une série de vidéos de familles qui racontent leur expérience concernant la dépression post-partum (en anglais seulement).

Visitez : <http://www1.toronto.ca/wps/portal/contentonly?vgnextoid=019379d85af02410VgnVCM1000071d60f89RCRD>

Ou visitez : [www.toronto.ca](http://www.toronto.ca) et recherchez « anxiety » et « depression » pour trouver le lien.