

PRENDRE SOIN DE SON PÉRINÉE APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Conseils en physiothérapie



FÉLICITATIONS POUR LA NAISSANCE DE VOTRE ENFANT !

Après l'étape de votre accouchement, il est désormais temps de prendre soin de vous autant que de votre bébé. Soyez patiente, votre corps aura besoin de temps pour se remettre et il est important de vous ménager pendant les premières semaines pour récupérer au mieux.

En effet, la grossesse et l'accouchement par voie basse sont des expériences contraignantes pour votre corps, en particulier pour votre bassin et votre périnée.

LE PÉRINÉE

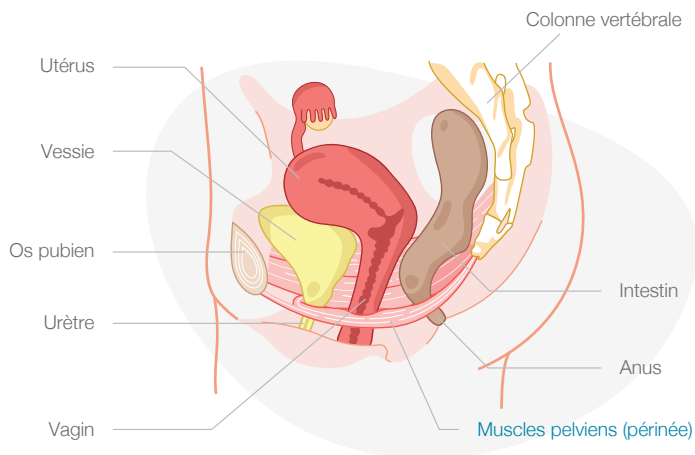
Le périnée est l'ensemble des tissus mous qui ferment la partie inférieure du bassin. Il contient de nombreux muscles (plancher pelvien) qui forment un hamac. Ces muscles sont tendus du coccyx en arrière jusqu'au pubis en avant.

Le périnée laisse le passage à différents orifices : l'urètre, le vagin et l'anus.

Il a plusieurs fonctions importantes :

- Fonction de continence : fermer l'urètre et l'anus pour éviter les pertes d'urine, de gaz ou de selles
- Fonction de soutien : soutenir les organes du petit bassin (vessie, utérus et rectum)
- Fonction sexuelle : il favorise le plaisir sexuel
- Fonction de stabilisation du bassin

ANATOMIE DU PLANCHER PELVIEN



Le plancher pelvien et les organes qu'il soutient subissent beaucoup de pressions au quotidien de par les efforts abdominaux répétés tels que les poussées pour aller à selle en cas de constipation, une mauvaise posture, le port de charge, la toux chronique, etc. Il est important de chercher à limiter ces pressions.

LE PÉRINÉE ET L'ACCOUCHEMENT

Pendant votre accouchement, la descente et l'expulsion du bébé ont beaucoup sollicité les os de votre bassin et étiré les tissus avoisinants (ligaments, muscles, peau), en particulier le périnée. Il est en outre possible que vous ayez eu une déchirure ou une épisiotomie, ce qui fragilise également votre périnée.

C'est la raison pour laquelle il est important de faire preuve d'une certaine prudence afin de favoriser une bonne récupération lors des semaines à venir.

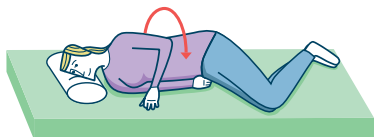
CONSEILS POUR FAVORISER UNE MEILLEURE RÉCUPÉRATION APRÈS UN ACCOUCHEMENT PAR VOIE BASSE OU PAR CÉSARIENNE

Au cours des 2-3 premières semaines :

- Ménagez-vous et allongez-vous le plus souvent possible.
- Limitez au maximum les ports de charge et les efforts de poussée (si vous souffrez de constipation, n'hésitez pas à demander des conseils aux soignants, ce n'est pas une fatalité!).
- Utilisez la position latérale pour vous coucher et vous lever pour éviter l'usage de vos muscles abdominaux.

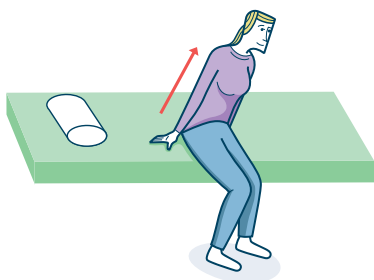
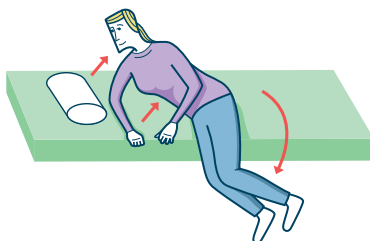
Sortie du lit

1. Pliez les genoux l'un après l'autre



2. Tournez-vous en bloc sur le côté.
(Épaules et bassin en même temps)

3. Redressez-vous en basculant les jambes et en vous appuyant sur le coude



4. Levez-vous en vous penchant en avant et en vous aidant des bras
(Garder le dos bien droit)

Entrée au lit

Procédez en sens inverse

Dès que possible :

Commencez à réactiver votre périnée

Couchée sur le dos, les jambes fléchies, contractez-le pendant quelques secondes (comme si vous vouliez retenir un gaz ou de l'urine) et relâchez-le pendant le double de ce temps. Vous pouvez faire 5-10 contractions douces 3 fois par jour.

Attention, lorsque vous contractez votre périnée, ne bloquez pas votre respiration et veillez à ne pas contracter le ventre, les fesses ou les cuisses.

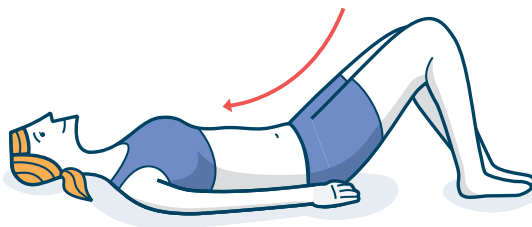
Lorsque vous maîtrisez cette contraction, vous pouvez :

- Allonger le temps de contraction (avec un relâchement double toujours).
- Essayer de pratiquer cet exercice en position assise puis debout.

Il est recommandé de contracter votre périnée lors de toux, éternuements et ports de charge (pensez-y quand vous soulevez votre bébé).

Commencez aussi la réactivation de votre sangle abdominale

Couchée sur le dos, les jambes fléchies, inspirez doucement et expirez en rentrant progressivement le ventre depuis le bas vers le haut. Imaginez que vous remontez une fermeture éclair depuis votre pubis vers le nombril.

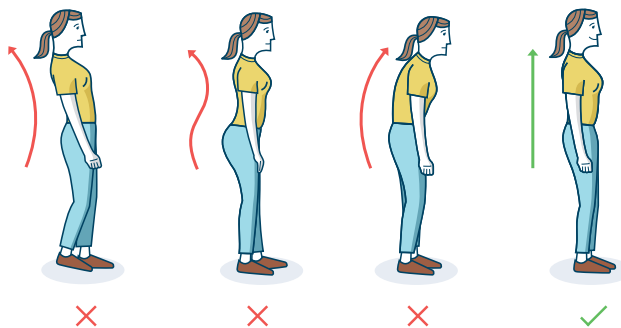


Vous pouvez commencer cet exercice en douceur durant les premiers jours post-partum en respectant vos douleurs ou votre inconfort.

Vous augmenterez progressivement le nombre de répétitions en fonction de vos sensations.

De manière générale:

Essayez dans la mesure du possible de vous tenir la plus « grande » possible afin de protéger votre dos et de limiter les pressions sur les organes de votre bassin.



Si vous avez accouché par césarienne, vous devrez être d'autant plus vigilante à limiter l'utilisation de vos muscles abdominaux dans les gestes de la vie quotidienne (changements de position, port de charge, etc.). Dès l'ablation des fils ou agrafes, massez doucement votre cicatrice et hydratez-la.

Étant donné que la grossesse et l'accouchement sollicitent beaucoup les os du bassin et du dos, nous vous recommandons d'obtenir une consultation chez un-e ostéopathe dans les semaines qui suivent la naissance de votre bébé.

Vous aurez un contrôle chez votre gynécologue 6 semaines après votre accouchement. Il est important de lui faire part des problèmes que vous pourriez rencontrer afin qu'il ou elle vous apporte des solutions :

- Pertes urinaires ou fuites de gaz
- Difficultés à retenir les urines, les selles ou les gaz
- Bruits vaginaux
- Douleurs (cicatrice, douleurs vaginales ou au niveau du bassin, ...)
- Sensation de pesanteur

Nous nous tenons à votre disposition en cas de questions relatives à cette brochure et vous présentons tous nos vœux de bonheur avec votre famille!

L'équipe de physiothérapie

Secrétariat de physiothérapie

024 424 52 48

physiotherapie@ehnv.ch

Yverdon-les-Bains

Rue d'Entremonts 11

1401 Yverdon-les-Bains

Pompaples

Hôpital de Saint-Loup

1318 Pompaples