

Informations destinés aux patientes

Je viens d'accoucher...

Recueil d'informations destinées
à améliorer votre bien-être au quotidien

- 4 Qu'est-ce que le périnée ?
- 6 Conséquences
- 8 Les 3 phases du post partum
- 12 En résumé...
- 14 Que signaler lors du contrôle des 6 semaines ?
- 15 Adopter la bonne position pour aller aux WC
- 17 Thérapies spécifiques en post partum

Chères mamans, 3

Félicitations, vous venez d'accoucher !

L'objectif de ces quelques pages est de vous donner des informations pour appréhender au mieux la période suivant la naissance de votre enfant.

En effet, votre corps a été mis à rude épreuve durant la grossesse et l'accouchement. La musculature de votre ventre, de votre périnée ainsi que de votre dos mérite maintenant une attention toute particulière.

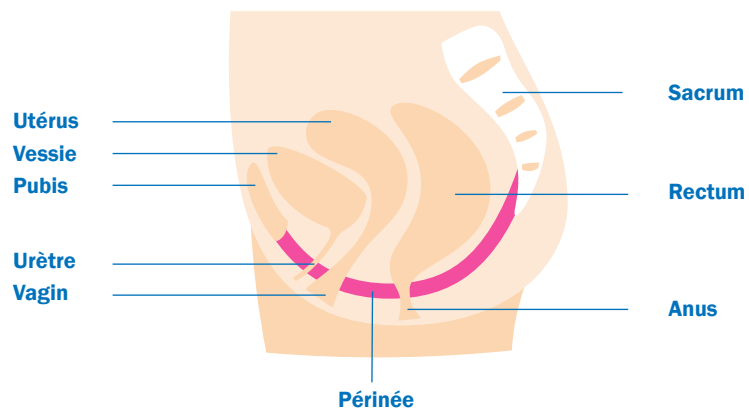
4 Qu'est-ce que le périnée ?

Le périnée est un groupe de muscles qui forment une sorte de hamac soutenant à la fois la vessie, l'utérus et le rectum. Il est également appelé « plancher pelvien ».

Son rôle :

- Soutenir la vessie, l'utérus et le rectum
- Contracter le vagin
- Assurer la continence urinaire et fécale
- Permettre d'uriner et d'aller à selle

Durant la grossesse, le périnée subit de fortes contraintes avec le poids du bébé ainsi qu'un relâchement tissulaire dû aux modifications hormonales. Durant l'accouchement, il peut subir un stress important lors des poussées et doit s'étirer au maximum pour le passage du bébé. Les muscles du périnée peuvent donc se relâcher, se distendre, se déchirer ou être coupés (épisiotomie).



6 Conséquences

Quelles sont les conséquences potentielles de la grossesse et de l'accouchement sur le périnée ?

- Mauvaise contractilité musculaire
- Diminution des sensations dans cette région
- Fuites urinaires lors d'efforts
- Pertes involontaires de gaz et/ou de selles
- Descente d'organe, appelée prolapsus (de la vessie, de l'utérus ou du rectum)
- Douleurs, gênes ou diminution des sensations lors des rapports sexuels

Votre périnée va prendre du temps pour retrouver son efficacité.

Le temps va faire son effet mais il faut aussi le renforcer pour récupérer un maximum de fonctionnalité.

La circulation sanguine

Si vous avez porté des bas de contention de manière préventive ou à cause d'œdème de membres inférieurs, il est conseillé de continuer de les porter encore six à huit semaines.

Et le ventre ?

Il reste volumineux après l'accouchement, l'utérus a besoin d'environ 8 semaines pour retrouver progressivement sa taille normale.

De plus, après votre grossesse, les muscles abdominaux sont distendus et donc moins efficaces. Il leur faudra quelques semaines voire quelques mois pour retrouver leur tonus et leur efficacité. Soyez patiente et ne faites pas d'abdominaux.

Même si vous avez quelques kilos à perdre, il est déconseillé de commencer maintenant un régime, d'autant plus si vous allaitez. De manière générale mangez équilibré, hydratez-vous suffisamment et bougez.

Vous avez accouché par césarienne ?

Même si votre périnée n'a pas souffert du passage du bébé, les effets de la grossesse sur le plancher pelvien sont tout de même présents. Dès lors, il est important de le renforcer au même titre que lors d'un accouchement par voie basse et vous devez faire tout particulièrement attention à la musculature de votre ventre.

Les cicatrices...

Une lésion vaginale ou une épisiotomie guérit habituellement entre deux et quatre semaines. Toutefois, les tissus continuent de changer et de se remanier pendant près d'un an.

Une cicatrice de césarienne met environ six semaines à guérir complètement. Il est possible de pratiquer des massages pour assouplir la cicatrice, qui peuvent vous être enseignés par un physiothérapeute. Pensez à la protéger du soleil durant au moins une année.

Le resserrage du bassin

Pour une meilleure récupération, il est intéressant, dès la salle d'accouchement, de procéder au resserrage du bassin, avec l'aide de votre partenaire ou d'un-e soignant-e. Si vous le souhaitez, effectuez cette technique 1x par jour pendant trois semaines post partum.

Vous n'avez pas la possibilité de le faire?

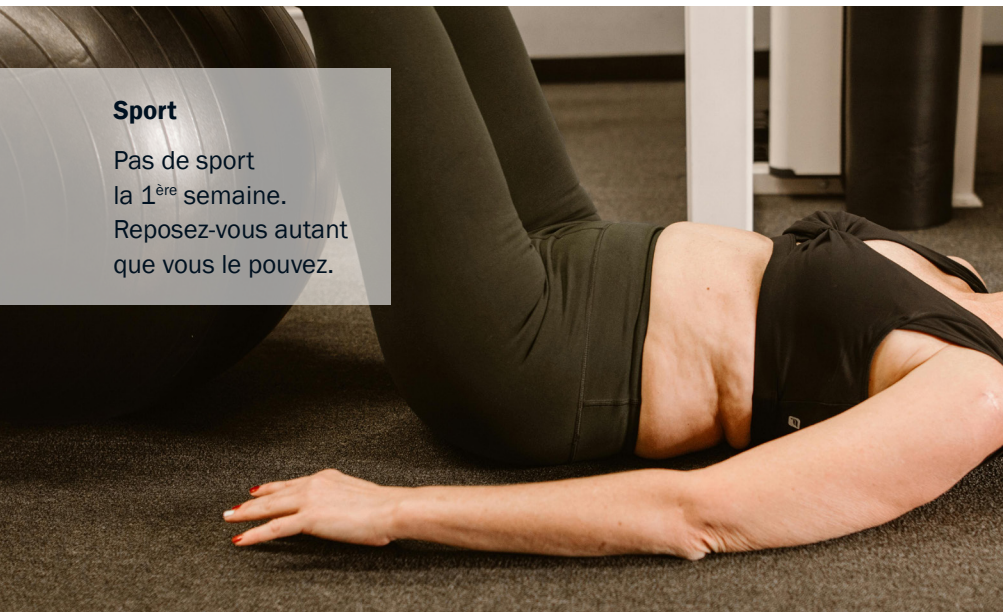
Utilisez votre ceinture de grossesse (physiomat).

8 Les 3 phases du post partum

9

Sport

Pas de sport
la 1^{ère} semaine.
Reposez-vous autant
que vous le pouvez.



Voici les 3 grandes phases qui suivent un accouchement. Pour chacune d'elles, nous vous proposons des exercices appropriés et des activités physiques adaptées. Pour être pratiqué au mieux, il est recommandé d'avoir un enseignement physiothérapeutique lors de votre rééducation post partum.

Phase 1

De la 1^{ère} à la 6^{ème} semaine

Hospitalisation-repos : Essayez de ménager votre corps en restant un maximum de temps en position horizontale. Prévenez les thromboses en effectuant régulièrement des mouvements avec les pieds. Portez une ceinture de grossesse pour soulager votre périnée et commencez à travailler votre périnée:

Exercices

A) Prévention des thromboses

Couchée sur le dos, jambes tendues

- Faire des cercles avec les pieds.

3x par jour
durant 1 minute

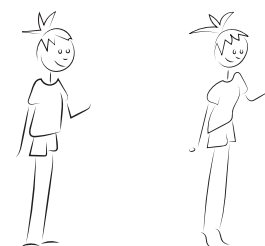


- Tirer les pointes de pieds vers vous puis relâcher.



Debout

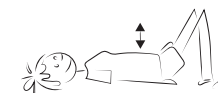
- Monter sur la pointe des pieds et redescendre.



B) Respiration abdominale

Couchée sur le dos, genoux fléchis, pieds au sol

- Inspirer et expirer profondément en prenant conscience du mouvement que fait votre ventre.

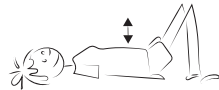


10 Exercices

C) Contraction du périnée

Couchée sur le dos, genoux fléchis, pieds au sol

- Reprenez l'exercice 2 et,
- À l'expiration, imaginez que vous retenez un gaz, une envie d'uriner ou d'aller à selle. (Vous devriez sentir votre périnée s'élever légèrement)



Vous pouvez travailler dans différentes positions

- Couchée sur le dos, jambes fléchies. Le dos doit être bien à plat
- Assise bien droite en se grandissant
- A quatre pattes, toujours en allongeant le dos
- Debout
- En activité

Vous pouvez travailler aussi différentes contractions musculaires

- Serrer 2'' et relâcher 4'' une série de 10 contractions
- Serrer et maintenir 10'' puis relâcher 20''
Augmenter petit à petit la durée (travail de l'endurance)
- Serrer 1'', relâcher 1'' une série de 10 contractions
(travail des fibres rapides)
- Durant l'expiration, rentrer le ventre tout en serrant le périnée

Sport

La marche est idéale pour reprendre une activité physique douce et progressive après un accouchement. Elle est bénéfique pour vous et pour votre bébé, pour autant que celle-ci ne provoque pas de symptômes comme fuite urinaire, lourdeur périnéale ou douleur. La piscine n'est autorisée que dès l'accord de votre gynécologue, au contrôle des 6 semaines.

Phase 2

Dès la 6ème semaine

Commencez le renforcement plus intensif du périnée avec tonification abdominale (attention, pas d'abdominaux classiques). Il est conseillé de débiter une rééducation périnéale et abdominale individuelle avec un(e) physiothérapeute.

Sport

En accord avec le médecin et le ou la physiothérapeute, si aucune symptomatologie n'est détectée, il est indiqué de reprendre une activité progressive. Vous pouvez reprendre des sports sans impact au sol, comme la nage, le vélo ou le yoga.

Exercices

D) Renforcement abdominal

3x10
respirations

Couchée sur le dos, jambe fléchies

- Inspirez en gonflant le ventre.
- Expirez en rentrant le ventre tout en relevant la tête du sol.



Phase 3

Dès 3 mois

Si aucune symptomatologie n'est détectée, vous pouvez reprendre les sports à impacts progressivement (course à pied, ski, équitation, ...)

Si votre périnée a bien récupéré, reprise progressive du sport intensif (course à pied, équitation, fitness, ski, VTT, sports de ballons)

En résumé

Au quotidien



- Se lever et se coucher par le côté
- Favoriser la position couchée
- Porter une ceinture de grossesse (physiomat)
- Porter des bas de contentions pendant le 1^{er} mois si vous en portiez en fin de grossesse



- Éviter de porter des charges lourdes durant les 6 premières semaines

Sport et périnée



- Marcher
- Contracter régulièrement le périnée



- Pas d'abdominaux classiques
- Pas de sport avec impacts au sol avant 3 mois

Alimentation



- Manger sainement et équilibré
- S'hydrater beaucoup, d'autant plus si vous allaitez



- Pas de régime

WC



- Prévenir la constipation
- Utiliser une banquette pour surélever vos pieds pour aller à selle
- Bien vider votre vessie au moins toutes les 4 heures



- Ne pas rester plus de 10 min sur les WC
- Ne pas pousser pour aller à selle ou uriner
- Pas de pipi stop

14 Que signaler lors du contrôle des 6 semaines ?

Avertissez votre gynécologue si

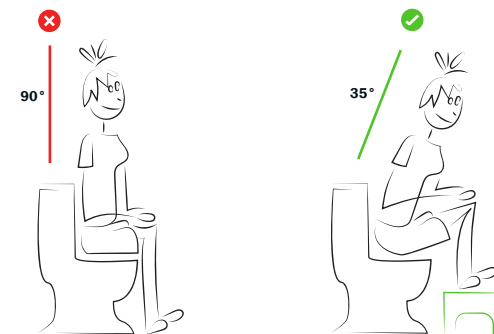
- Vous avez des fuites d'urine ou de selles.
- Vous avez l'impression que votre vessie n'est pas complètement vide après avoir uriné ou que vous avez de la peine à déclencher la miction.
- Vous avez des douleurs vaginales.
- Vous ressentez une pesanteur dans le bas du ventre ou le vagin.



15 Adopter la bonne position pour aller aux WC

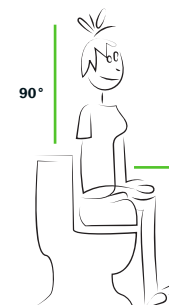
Comment aller à selle

- Il est important d'avoir les genoux plus haut que les hanches et le dos arrondi.
- Mettez un petit tabouret sous les pieds. Ne pousser pas !
- Il est important d'aller à selle dès le premier besoin.



Comment aller uriner

- Il est important de garder le dos droit, et d'avoir un angle droit au niveau des hanches et des genoux.



Thérapies spécifiques en post partum 17

À l'HFR

Dès la 6^{ème} semaine post partum, pour renforcer votre périnée ou pour soigner les différents troubles qui peuvent suivre l'accouchement, vous pouvez bénéficier de prises en charges individuelles chez des physiothérapeutes spécialisé(e)s pour la rééducation du périnée.

Ces traitements sont proposés sur tous les sites (Fribourg, Riaz, Meyriez-Murten et Tavers).

Coordonnées physiothérapie

[Fribourg](#) 026 306 19 30

[Riaz](#) 026 306 49 81

[Meyriez](#) 026 306 73 53

[Tavel](#) 026 306 61 60

Où nous trouver ?

Service de physiothérapie

HFR Fribourg – Hôpital cantonal

Chemin des Pensionnats 2-6

1708 Fribourg

Secrétariat: 026 306 19 30