

Maternité  
Centre Hospitalier de Voiron  
14 route des Gorges - 38506 Voiron Cedex  
Tél : 04 76 67 14 85



# Exercices et conseils postnatals

*Livret réalisé par Audrey Etienne en collaboration avec l'équipe de la maternité de Voiron et avec l'aide des références suivantes :*

- *Au fil des jours... après l'accouchement. L'équipe de périnatalité de l'Hôpital Sainte-Justine. Collection Parents. Ed. de l'hôpital Sainte Justine. ISBN 2-922770-18-4*
- *Postnatal exercises and advices. Rosie Maternity, Cambridge, Cambridgeshire NHS Trust.*

# Le périnée après l'accouchement

Après l'accouchement, votre corps retrouve petit à petit son fonctionnement d'avant la grossesse. Ce processus se fait progressivement et prend au moins 6 semaines. Il faut même souvent compter 9 mois pour retrouver son poids initial.

## Les pertes vaginales :

Elles font partie de ce processus. L'utérus, encore à la hauteur du nombril après l'accouchement, va reprendre sa taille normale (Il mesure 7 cm de haut en dehors d'une grossesse et il est situé derrière le pubis). La muqueuse de l'utérus est à vif après la délivrance du placenta et la cicatrisation prend environ 25 jours.

Les pertes vaginales peuvent durer jusqu'à 4 à 6 semaines avec des modifications au niveau de la quantité et de la couleur. Les premiers jours, elles sont de couleur rouge. Ensuite, elles deviennent rosées ou brunâtres puis blanchissent. Elles diminuent également en quantité. Sachez toutefois que les pertes sont majorées par les changements de position (quand vous vous levez, les pertes accumulées dans le vagin s'évacuent d'un coup) et pendant l'allaitement maternel (car la tétée du bébé provoque des contractions utérines).

Les pertes peuvent également réapparaître en quantité plus importantes 10 à 15 jours après l'accouchement et ce pendant quelques jours.

## Hygiène du périnée :

Vous devez apporter une attention particulière aux soins du périnée afin de favoriser la cicatrisation et de prévenir l'infection.

Faites votre toilette intime à l'aide d'un savon doux à pH neutre (Évitez les savonnets trop parfumés) ou d'un savon pour hygiène intime. Savonnez doucement de l'avant vers l'arrière avec vos doigts, rincez abondamment et séchez soigneusement.

Gardez la région périnéale toujours propre en y faisant couler un peu d'eau après la miction (ou bien pendant la miction ce qui peut être un moyen de diminuer la brûlure des premiers jours provoquée par le passage de l'urine sur les éraillures du périnée). Faites votre toilette intime après chaque selle.

Changez vos serviettes hygiéniques régulièrement (soit toutes les 2 à 3 heures les premiers jours). Évitez d'utiliser des tampons tant que le col de l'utérus n'est pas bien fermé (soit pendant 6 semaines environ) pour diminuer le risque d'infection. Il est également préférable d'éviter de prendre des bains ou d'aller à la piscine pendant cette période.

## Pour favoriser votre confort :

Le périnée peut être douloureux ou inconfortable après l'accouchement, que vous ayez eu besoin ou non de points de suture. Il existe aussi parfois un œdème au niveau du périnée dans les premières heures après la naissance.

Dans le cas d'une épisiotomie, l'inconfort est souvent maximum la première semaine. Sachez qu'il faut environ 4 à 6 semaines pour que l'incision soit complètement cicatrisée. Les points se résorbent en quinze jours environ (vous pouvez retrouver quelques petits nœuds sur votre serviette hygiénique ou sur le papier toilette).

Les conseils suivants peuvent vous aider à soulager l'inconfort :

- \* L'application de glace sur la région périnéale peut contribuer à diminuer la douleur et l'œdème. Enveloppez des glaçons dans un sachet plastique que vous placerez dans un gant de toilette. Appliquez sur le périnée pendant 15 à 20 min jusqu'à 3 à 4 fois par jour.
- \* Lorsque vous êtes allongée sur le côté, placez un oreiller entre vos genoux.
- \* En position assise, placez un coussin sous vos fesses et adossez-vous correctement avec le dos droit. Vous pouvez éventuellement mettre vos pieds un peu en hauteur sur un marchepieds, ce qui vous donnera une meilleure position pour votre dos.
- \* Remarque : évitez l'utilisation d'une bouée qui provoque un « effet garrot » par compression et diminue la cicatrisation.
- \* Les conseils d'hygiène donnés plus haut permettent de favoriser la cicatrisation et donc accélèrent la disparition des sensations douloureuses. Reportez-vous également à la rubrique « exercices post-natals ». En stimulant la circulation sanguine dans la région périnéale, ceux-ci favorisent également la cicatrisation et diminuent l'inconfort.

## Eviter la constipation

Mangez suffisamment d'aliments fibreux (les aliments riches en fibres sont les céréales, les légumineuses type pois, haricots secs, lentilles, les fruits frais de préférence avec la peau, les baies, les fruits secs, l'avocat, les légumes : pomme de terre, pois, épinards, choux, brocolis, maïs, courge, etc.).

- Buvez au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour.
- Lorsque vous sentez le besoin d'aller à la selle, n'attendez pas. C'est le meilleur moment pour y aller car l'évacuation sera plus facile et le corps prêt à aider la poussée.
- Pour faciliter l'évacuation des selles, asseyez-vous sur les toilettes avec vos pieds sur un petit marchepieds (ou deux bottins) de manière à avoir vos genoux légèrement plus haut que vos hanches. Penchez-vous légèrement en avant en posant les coudes sur les genoux et veillez à garder le dos bien droit. Ecartez légèrement vos pieds (position « deux heures moins dix »). Relâchez-vous. Détendez les muscles abdominaux et laissez-les se gonfler en inspirant profondément. Attendez que votre corps soit prêt à travailler. Si rien n'arrive, détendez-vous, calez-vous sur le siège et réessayez. Si le rectum n'est pas prêt, reprenez vos activités jusqu'à ce qu'un autre besoin se fasse sentir.
- Aller à la selle après l'accouchement peut vous effrayer. Sachez qu'il est vraiment très improbable que cela fasse lâcher vos points. Afin de vous sentir plus confiante, vous pouvez néanmoins soutenir la partie avant de votre périnée à l'aide d'une serviette hygiénique.

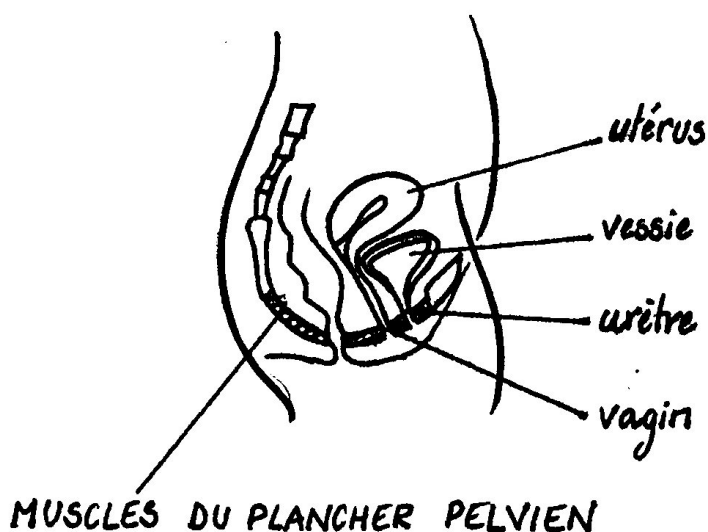
Si vous avez des hémorroïdes, les conseils donnés plus haut et visant à diminuer la pression pour soulager le périnée sont également utiles pour ce type de problème. Vous pouvez effectuer des contractions douces du plancher pelvien pour favoriser la circulation. (Reportez-vous aux exercices post-natals). La sage-femme pourra aussi vous donner un traitement médical. Enfin prévenez la constipation en adaptant votre alimentation.

# Exercices post-natals

## La respiration abdominale :

- \* Cet exercice peut vous aider à vous détendre et est également utile pour favoriser le transit.
- \* Couchez-vous sur le dos, jambes pliées. Le dos et les pieds doivent être bien à plat sur le sol ou le lit.
- \* Expirez doucement par la bouche en rentrant le nombril.
- \* Cessez l'expiration quand les muscles du bas ventre commencent à se contracter et relâchez votre ventre.
- \* L'air remplit vos poumons. Laissez l'inspiration se faire de façon automatique.

## Les muscles du plancher pelvien :



Les muscles du plancher pelvien forment un hamac derrière le pelvis nécessaire au soutien et au contrôle de la vessie et du rectum. Ils contribuent également au plaisir sexuel.

Les muscles du plancher pelvien subissent les changements hormonaux et le traumatisme lié à l'accouchement. La cicatrisation complète des tissus mous peut prendre 6 semaines.

Après l'accouchement, exercer les muscles du plancher pelvien peut aider à réduire l'œdème et la gêne. Cela contribue aussi à la cicatrisation en favorisant la circulation dans cette région.

A long terme, une bonne rééducation des muscles du plancher pelvien prévient les incontinences urinaires et anales et protège également des prolapsus (descentes d'organes).

Au début, exercer ses muscles peut être désagréable. Néanmoins, plus vous réaliserez ces exercices et plus vite vous vous rétablirez.

## La contraction du plancher pelvien :

La contraction du plancher pelvien est obtenue en fermant et en tirant vers le haut les orifices vaginal et anal. Imaginez que vous essayez de stopper le passage des gaz et de l'urine en même temps. La sensation est une « contraction-ascension ».

*Commencez doucement et arrêtez si cela vous fait mal. Faites attention à :*

- \* Ne pas rentrer excessivement votre abdomen.
- \* Ne pas contracter vos jambes en même temps.
- \* Ne pas serrer les fesses.
- \* Ne pas retenir votre respiration.
- \* Contracter toujours sur l'expiration.

## Exercer les muscles du plancher pelvien :

### **Contractions courtes :**

Contractez fermement et relâchez complètement. Reposez-vous quelques secondes et recommencez. Essayez d'arriver à faire des séries de 10 contractions-relâchements, le temps de relâchement étant toujours deux fois plus long que le temps de contraction. Cet exercice va aider vos muscles à réagir rapidement quand vous riez, toussez, éternuez, pratiquez un sport ou portez quelque chose.

### **Contractions longues :**

Réalisez une contraction du plancher pelvien et cette fois-ci tenez-la pendant que vous continuez à inspirer et expirer. Commencez par tenir pendant 3 cycles de respiration, puis jusqu'à atteindre 10 cycles. Vous pouvez utiliser cette contraction pour diminuer la douleur du périnée lors des changements de position dans les premiers jours après l'accouchement. Cet exercice est également utile pour accélérer la résorption de l'œdème du périnée, la diminution des hémorroïdes, et la cicatrisation car il favorise une meilleure circulation dans la région périnéale.

### **Contractions plus perfectionnées :**

- \* Essayez d'élever et de contracter vos muscles du plancher pelvien par niveau. Imaginez un ascenseur qui commence au rez-de-chaussée, monte au premier étage puis au second et au troisième. Tenez en haut puis redescendez doucement en essayant d'arrêter seulement au premier étage.
- \* Exercez vos muscles du plancher pelvien en position debout, lorsqu'ils doivent lutter plus activement contre le poids de votre corps et contre la gravité. Pratiquez à la fois les contractions courtes et longues. Vous allez les ressentir différemment lorsque vous êtes debout.

*Faites le test suivant pour vérifier si votre travail est correct :*

*Un doigt dans le vagin, vous devez sentir que votre doigt est tiré vers l'intérieur lorsque vous contractez vos muscles du plancher pelvien. Si vous sentez que votre doigt est poussé vers l'extérieur, vous poussez sur votre plancher pelvien plutôt que de le contracter. Ne répétez pas l'exercice tant que vous ne sentez pas le bon mouvement au risque d'affaiblir votre plancher pelvien.*

## A quelle fréquence dois-je m'exercer ?

Les muscles ne se développent que lorsque vous les entraînez à travailler plus fortement qu'en temps normal. Commencez avec peu de répétitions pendant un moment mais n'oubliez pas

d'augmenter les répétitions dès que l'exercice devient facile. Vous devriez faire les exercices faciles et lents au moins 4 fois par jour mais jusqu'à 10 fois si vous pouvez. Ne faites pas trop d'exercices au point d'en éprouver des courbatures. La qualité est plus importante que la quantité. La partie la plus difficile du programme est de se souvenir de faire les exercices !

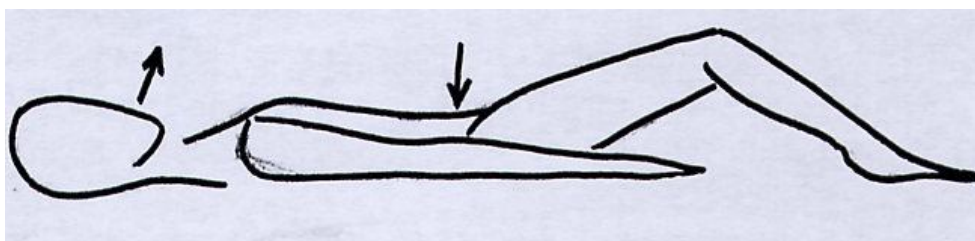
## Les muscles profonds de l'abdomen :

Il est préférable d'attendre la visite post-natale (Rendez-vous à prendre 4 à 6 semaines après l'accouchement avec votre gynécologue), ainsi que la réalisation des séances de rééducation du périnée avant de refaire les exercices physiques que vous faisiez avant d'être enceinte. Rappelez vous qu'il faut commencer à un niveau facile et augmenter graduellement. Sachez que votre corps peut mettre un an à récupérer totalement. Evitez dans un premier temps (3 à 4 mois) les sports qui impliquent des sauts. La marche, elle, est un bon exercice qui peut être réalisé sans restrictions. Augmentez les distances petit à petit et pensez à rentrer le bas du ventre.

Voici une série d'exercices qui peuvent être débutés immédiatement si vous avez accouché par voie basse et qui sont conçus pour les 6 semaines suivant la naissance. Si vous avez eu une césarienne, attendez une semaine avant de commencer.

Les exercices 1, 2 et 3 font travailler les muscles abdominaux transverses. Cette ceinture autour de votre abdomen agit comme un corset naturel. Ils doivent être capables de rentrer votre ventre et de soutenir votre colonne. Ces muscles travaillent en association avec votre plancher pelvien et donc vont toujours mettre un peu en action votre plancher pelvien lorsque les exercices sont réalisés.

**1.** Allongée sur le dos, genoux pliés (ou bien assise ou allongée sur le côté), laissez votre ventre s'affaisser. Inspirez tranquillement, et tandis que vous expirez doucement, rentrez la partie basse de votre abdomen. Ne bougez pas le dos qui doit rester plaqué au sol. Gardez le ventre rentré pendant que vous continuez à respirer normalement pendant à peu près 10 cycles de respiration.



Exercice n°1

**2.** Allongée sur le dos genoux pliés, rentrez votre ventre vers le haut, et continuez à respirer. Descendez doucement une jambe puis remontez-la à nouveau. Gardez votre ventre rentré tout le temps, ne laissez pas votre dos ou votre pelvis bouger et répétez ensuite avec l'autre jambe.



Exercice n°2

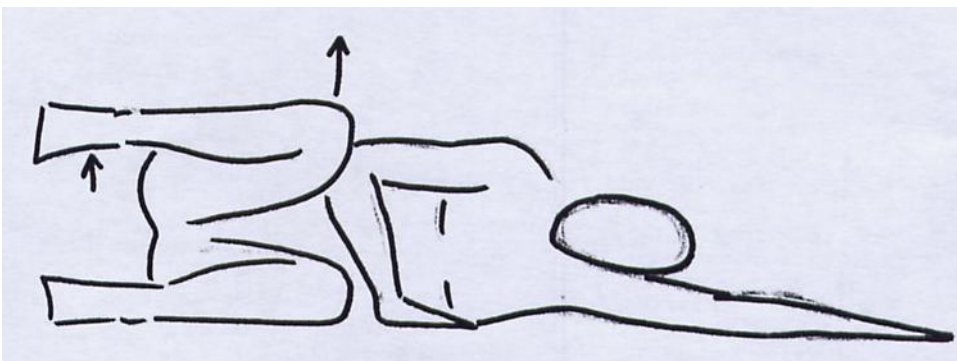
3. Dans la même position que précédemment, rentrez votre ventre, continuez à respirer. Laissez doucement vos genoux tomber sur le côté, revenir au centre puis tomber sur l'autre côté. Gardez votre ventre rentré jusqu'au bout. Pour compliquer l'exercice, tenez une balle de tennis entre vos genoux. Répétez dix fois.



Exercice n°3

4. Allongée sur le dos, tirez vers l'intérieur vos muscles abdominaux et pelviens. Plaquez votre dos contre le sol ou le lit. Tenez cette position pendant 10 secondes et relâchez doucement. Répétez dix fois.

5. Allongée sur le côté, pliez vos genoux à 90° et vos hanches à 45°. Rentrez les muscles du ventre et du périnée, continuez à respirer. Gardez vos pieds serrés, écartez vos genoux de quelques centimètres seulement. Tenez pendant quelques secondes et répétez dix fois des deux côtés. Cet exercice est important si vous avez des douleurs dorsales ou du périnée.



Exercice n°5

La maîtrise de ces exercices vous permettra de récupérer une bonne forme physique beaucoup plus rapidement. De plus, chaque femme subit tout au long de sa vie des modifications hormonales (nouvelle grossesse, ménopause...) qui entraînent un relâchement du périnée. Il est important que le périnée récupère sa tonicité après chacun de ces bouleversements. Les exercices proposés vous y aideront et ils seront complétés ensuite par les séances de rééducation du périnée que vous prescrira votre médecin lors de la visite post-natale.