



# AccoNaissance

naissance en lumière



**Préparation du périnée pour l'accouchement**

au service de l'éveil collectif à partir de la naissance.



5022, Rue Bordeaux, Montréal, QC - 438 345 7982 [www.yoganatal.ca](http://www.yoganatal.ca)

## PRÉPARATION DU PÉRINÉE POUR L'ACCOUCHEMENT

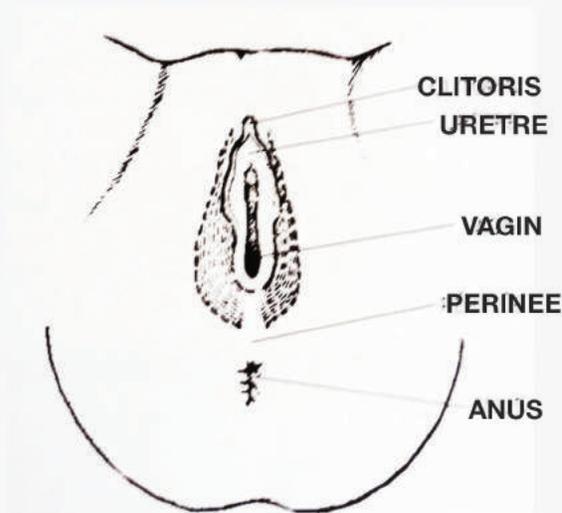
### Massage des muscles du périnée

Se masser au moins une fois par semaine à partir de la 34<sup>ème</sup> semaine,  
Voir si cette technique vous convient,  
et si c'est le cas, massez-vous aussi souvent que vous le souhaitez.

### Ce dont vous aurez besoin pour commencer

Des mains propres (les vôtres ou celles de votre partenaire) avec des ongles courts ;  
Une huile de massage neutre, non toxique et non irritante comme l'huile d'amande douce, de noyaux d'abricot ou l'huile de coco ;  
Une serviette propre sur laquelle vous étendre ;  
Un miroir (si vous ressentez le besoin de regarder).

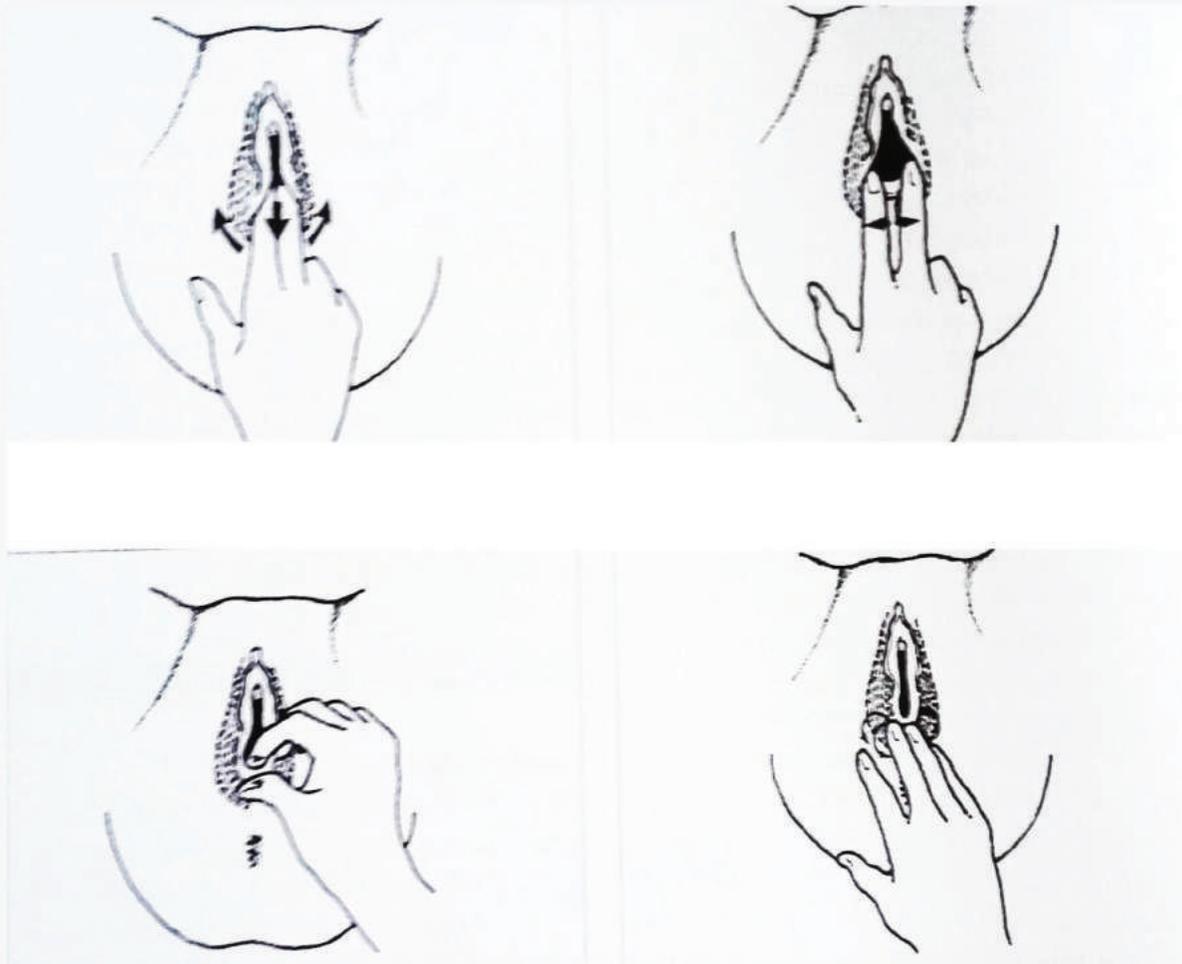
- Ce massage concerne une partie du périnée superficiel et la partie inférieure du périnée profond que l'on peut sentir à l'entrée du vagin. C'est un moyen de préparer une partie de ces muscles à l'étirement que l'expulsion du bébé occasionnera. C'est aussi un moyen de minimiser le risque de lésion pendant l'accouchement.
- Un autre objectif du massage est d'étirer les muscles du plancher pelvien et de les désensibiliser pour que vous puissiez pousser sans être gênée par les sensations. Enfin, le massage permet à la mère de faire connaissance avec cette zone du corps que beaucoup de femmes ignorent et n'osent pas toucher.
- Pour être efficace, le massage doit être pratiqué en conscience en utilisant la synchronisation avec la respiration et en ajoutant les visualisations du périnée vues dans les cours prénataux ou dans la formation Acco-Naissance.
- Le partenaire peut aussi participer. Il lui suffit d'être attentif aux signes que la femme émet. Pendant le massage, imaginez les muscles qui se relâchent et répétez mentalement : " J'ouvre le passage pour mon bébé. Mon périnée est souple et détendu."
- Ce massage de trois à quatre minutes peut être pratiqué dans un bain chaud, sous la douche ou au lit. Si vous avez du mal à localiser le périnée et l'ouverture du vagin, installez-vous confortablement sur des oreillers et, à l'aide d'un miroir, examinez les différentes parties de la vulve. Le massage se fera sur la région du périnée située entre l'ouverture du vagin et l'anus. Pour vous aider, utilisez une huile d'amande douce, du beurre de cacao, de la vitamine E ou un lubrifiant naturel.



### Étapes du massage

1. Lavez-vous les mains.
2. Huilez le périnée et le rebord inférieur du vagin.
3. Insérez l'index et le majeur ou le pouce à l'intérieur du vagin (3 à 4 cm)  
Illustration 7.
4. Faites des demi-cercles en appuyant sur le plancher pelvien vers l'anus et les côtes pendant trente secondes. (ill. 7)
5. Délicatement, relâchez l'ouverture tout en appuyant et en étirant, à l'aide de l'index et du majeur, jusqu'à ce qu'une légère sensation de brûlure ou de picotement se fasse sentir (ill. 8)
6. Maintenez cette pression et cet étirement pendant une minute pour que la zone s'engourdisse.
7. Pendant trente secondes, massez entre l'index et le pouce la peau fine que couvre le rebord inférieur du vagin en faisant des mouvements circulaires ou de balayage.
8. Appliquez-vous les visualisations du premier chakra.
9. Lavez mains et vulve.

Relâchez les muscles du visage, de la bouche et des jambes pendant la pratique du massage. Visualisez le périnée qui s'étire et répétez mentalement :  
J'ouvre le passage pour mon bébé. Mon périnée est souple et détendu.



### **Contre-indication**

Ne pratiquez pas le massage du périnée si vous avez eu des lésions ou de l'herpes actif durant votre grossesse actuelle, ou si vos membranes se sont rompues prématurément. Consultez d'abord votre intervenant médical.

Sabrina Anahí García

Doula. Professeure de Yoga. Spécialisée en Prénatal et Postnatal Certifiée.

Membre de l'Association des Naturothérapeutes du Québec (ANQ)

Membre de l'Association québécoise des accompagnantes à la naissance (AQAN-QAD)

Références : Julie Bonapace, Accoucher sans stress. 2009 Bernadette Gasquet Bien-être et maternité. 2009