



## Connaissance du périnée féminin

### La période postnatale

Protégez votre périnée après l'accouchement et pour toute votre vie !

Conseils, exercices et beaucoup plus ! Bienvenue 😊

### Après l'accouchement \*

\*Notez que vous pouvez réhabiliter votre périnée même si ça fait plusieurs mois ou années que vous avez accouché, cependant il est si important de commencer le plutôt que vous le pouvez si vous ressentez des symptômes de faiblesse périnéale.

### Conseils pour prévenir les dysfonctionnements du périnée après accouchement

- Évitez faire de longues marches en porte-bébé,
- Penser à son périnée 5 minutes par jour,
- Éviter de rester debout trop longtemps, (surtout les premiers 3 mois),
- Éviter les activités comme le vélo, le jogging et des exercices d'aérobique ou des sauts,
- Ne pas soulever d'objets lourds,
- Pour revenir du sol, pensez toujours à maintenir un plancher pelvien fermé en expirant par la bouche et en remontant verticalement en gardant le périnée contracté,
- Prendre votre bébé du sol (serrer périnée avant de monter),
- Éviter la toux chronique,
- Éviter la constipation,
- Revoir la position sur la toilette (bonne position accroupie pieds sur un petit tabouret bas)\*muscles pubis-rectal totalement relaxés,
- Ne pas pousser surtout vers le bas, quelle que soit la position,
- Aller à la selle SANS POUSSER pour évacuer sans solliciter les muscles du plancher pelvien,
- Faites des périodes de repos en posture horizontale (minimum 30 min par jour),
- Faire des exercices de serrage périnéal en utilisant un miroir pour regarder bien la contraction,
- Pour soigner la région et le cœur se faire *yoni-steam* selon le besoin.

### Yoni-Steam Post-partum

## Bain de vapeur vaginal

Herbes à utiliser \*:

Calendula, avoine, framboisier, ortie, pétales de rose.

Vous pouvez aussi ajouter, du miel, de l'eau de rose ou d'oranger.

*\* Consulter Naissance, voyage et création - Marie-Soleil Larouche pour autres herbes.*



## La méthode *Yoni-Steam Post-partum* :

Faites bouger de l'eau, les fleurs et/ou les herbes et verser l'eau chaude.

Laissez infuser le tout aux moins 5 minutes. Place au-dessus du bol à genoux ou à quatre pattes.

Laisser la vapeur agir ainsi pendant 15 à 20 minutes.

## Choix d'exercices après l'accouchement :

Contraction et relâchement du périnée avec fausses inspirations thoraciques, pour leur action de repositionnement des organes, mise en tension des systèmes de suspension, renforcement du transverse abdominal et du périnée profond.

En cas d'incontinence, de descente d'organes, il faudra plus que jamais proscrire les exercices hypopressifs.

## Séries

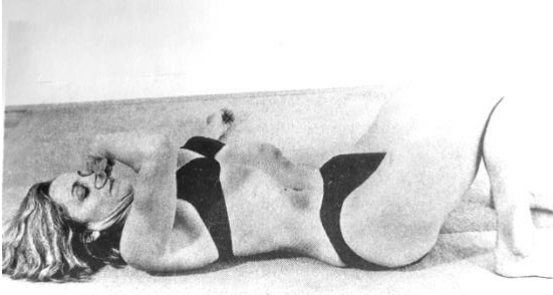
- 30 **Kegel** en répétitions continue avec intervalle de repos chaque à série complété, notez environ 5 séries de 30 **Kegel** par jour, un total de 150.
- 10 avec la synchronisation de la respiration c'est-à-dire en expirant (mode l'ascenseur\*) utilisation des sons en sifflements (sssss, ffffff, chchch)

•

*\*Lorsque les muscles sont au repos, l'ascenseur est au 1er niveau ; lorsque l'ascenseur monte au 2e, au 3e, puis au 4e niveau, contractez chaque fois un peu plus les muscles du périnée; au 4e niveau, maintenez la contraction 10 secondes et relâchez graduellement; répétez le mouvement de contraction et de relâchement à quelques reprises, plusieurs fois par jour, environs 10 séries par jours.*

**Combinez cet exercice avec :**

- 5 ( fois ) ajoutant le nombril vers la colonne ( **uddiyana bandha** )
- 5 ( fois ) ajoutant la fausse inspiration (**pincer le nez**) avec l'espace des côtes sépare et les **narines bloquées**.



### **La position du corps**

*Renforcement du transverse abdominal et du plancher pelvien.*

*Pratique les hypopressifs en différents positions et si possible avec des vêtements qui vous permettent de voir bien votre corps dans un miroir pour regarder si vous faites bien l'exercice. **Vous devez ressembler à la photo, la taille bien tendue, l'abdomen bien aspiré vers le centre et les côtes bien écartées.***



**Pratiquez :**

- *Couché sur le dos, pieds à plat au sol.*
- *À quatre pattes*
- *Assis*
- *En posture debout (durant le matin)*

**Notez :** la période de remise en forme progressive devrait durer jusqu'à 9 mois, de même que la perte de poids ou plus. Le corps a pris 9 mois pour faire un bébé, il en prend tout autant pour retrouver son métabolisme habituel.

L'hormone de la relaxine reste présente dans le corps longtemps après l'accouchement (5-6 mois) et plus pour les femmes qui allaitent.

**Test d'auto-évaluation postnatale**

- Avez-vous des pertes urinaires au repos?

Oui.....Non.....

- Avez-vous des douleurs au dos ou au bassin tous les jours? Vous réveillent-elles la nuit?

Oui.....Non.....

- Avez-vous de la difficulté à effectuer toutes vos tâches quotidiennes à cause de la fatigue?

Oui.....Non.....

Consultez à un physiothérapeute spécialisé en plancher pelvien si vous répondez oui à au moins une de trois questions. **Une rééducation postnatale adéquate est le plus beau cadeau à offrir à votre corps, que ce soit immédiatement à la suite de la naissance de bébé, ou plusieurs mois après : )**

---

#### **Bibliographie**

FECTEAU, Emilie. 75 Exercices thérapeutiques pour la future et nouvelle maman, 2015  
GASQUET, Bernadette. Bien-être et maternité, 2009  
GASQUET, Bernadette. Abdominaux : Arrêtez le massacre !, 2009  
BONAPACE, Julie. Accoucher sans stress, 2009

---

Présenté par **Sabrina Anahi Garcia**

Enseignante de yoga périnatal. Doula. Naturothérapeute spécialisée en périnatalité.

**Tout les droits réservés 2022. Il est interdit de reproduire en totalité ou en partie ce document.**

---