



LES SERVICES SAGES-FEMMES DU BAS-SAINT-LAURENT

Feuillelet informatif Comment prendre soin de son périnée

*Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent*

Québec 

PRENDRE SOIN DE SON PÉRINÉE

Ce qu'il faut savoir avant d'entreprendre des exercices des muscles du périnée :

- Apprendre à ressentir et à isoler la contraction des muscles du plancher pelvien
- Contracter ces muscles, comme pour retenir les urines et les gaz
- S'attarder autant à la relaxation qu'à la contraction de ces muscles
- Éviter les compensations telles que serrer les fesses et les cuisses

La respiration abdominale est très importante lorsque ces exercices sont effectués car elle favorise l'oxygénation et la relaxation et elle entretient les muscles profonds de l'abdomen. Expirer par la bouche en resserrant doucement les muscles du bas du ventre en ceinture pour chasser l'air lentement. Ensuite, relâcher à l'inspiration pour laisser le ventre se gonfler, en encourageant l'expansion des côtes. À pratiquer de 5 à 10 répétitions, 2 à 3 fois par jour. Cet exercice peut aussi aider à la gestion du stress. Des applications/audios/vidéos de méditation ou de pleine conscience peuvent vous fournir un support auditif.

Les exercices permettent de :

- Prévenir les déchirures à l'accouchement
- Prévenir l'affaiblissement des muscles du plancher pelvien
- Prévenir les fuites d'urines, de gaz ou de selles
- Assurer un meilleur support des organes pelviens
- Prévenir les maux de dos et du bassin

À faire en tout temps :

- Verrouillage périnéal : Contracter les muscles du plancher pelvien avant et pendant la toux, l'éternuement, le rire, un changement de position et lorsque vous fournissez un effort comme soulever un enfant ou un objet.



SUGGESTIONS D'EXERCICES EN PRÉNATAL

Contraction maximale : Contracter les muscles du plancher pelvien de façon progressive jusqu'à atteindre, après 10 secondes, une contraction maximale, puis relâcher complètement 10 secondes. Répéter 5 à 10 fois, 2 à 3 fois par jour. Cet exercice peut être fait en position allongée au début, puis, lorsque bien maîtrisé, assise et ensuite debout.

Vague : Tenter de serrer les muscles du plancher pelvien en partant de l'anus vers le vagin, puis vers l'urètre. Visualiser que la contraction se déplace de l'arrière vers l'avant. Répéter 5 à 10 fois cette contraction, 2 à 3 fois par jour.

Assouplissement du périnée et des muscles du plancher pelvien : Si indiqué, des techniques d'étirement adaptées à votre condition peuvent être enseignées, à partir de la 34^e semaine de grossesse. Elles ont pour but d'augmenter la souplesse et la capacité de relaxation des muscles du périnée et de diminuer les risques de déchirures.



CONSEILS POUR LE POSTNATAL IMMÉDIAT

Afin de protéger et de favoriser la guérison du périnée, il est recommandé de :

- Favoriser la position allongée
- Appliquer de la glace ou une compresse froide pour 15 minutes toutes les 2 à 3 heures, si bien toléré.
- Éviter de faire pression sur la cicatrice en s'asseyant en tailleur et en évitant les coussins en forme de beigne.
- Faire des contractions douces du périnée. Cela ne devrait pas être douloureux. Il est normal d'avoir peu de sensation les premiers jours suivant la naissance.
- Prendre un bain pour tremper le périnée au moins 1 fois par jour.
- Éviter de soulever des objets lourds. Si inévitable : contracter le périnée et ne pas bloquer sa respiration
- Éviter la constipation en :
 - Consommant 2 à 3 L d'eau par jour, surtout pour les personnes allaitantes.
 - Mangeant des aliments riches en fibres comme des fruits, des légumes et des produits céréaliers entiers.
 - Allant à la selle dès que l'envie est ressentie.
 - S'installant les pieds sur un petit banc aux toilettes afin d'avoir les genoux plus haut que les hanches.
 - Évitant de pousser les selles. Si inévitable, souffler dans son poing plutôt que de bloquer l'air.
 - Demandant à votre sage-femme quels suppléments ou médicaments pourraient vous convenir pour soulager la constipation si celle-ci est présente malgré ces conseils d'usage.
- Consulter votre équipe traitante pour évaluer la pertinence de porter une ceinture abdominale lors d'efforts ou de position debout prolongée les premières semaines postnatales. Ceci peut aider à refermer le bassin et à diminuer les douleurs.

SUGGESTIONS D'EXERCICES EN POSTNATAL



Premiers jours après l'accouchement :

- Exercices circulatoires du périnée : À faire dès le lendemain de l'accouchement. Se coucher sur le dos le bassin surélevé sur des oreillers. Alternier avec des contractions musculaires légères, sans douleur, et le relâchement complet des muscles du plancher pelvien, pendant 1 à 2 minutes, plusieurs fois par jours (peuvent être faits toutes les 2 à 3 heures). Ceux-ci stimulent la guérison du périnée et préviennent les fuites urinaires.
- Fausse inspiration thoracique : Expirer tout l'air des poumons et contracter le périnée. Bloquer le nez et la bouche et essayer d'inspirer en ouvrant le thorax. À la fin de l'inspiration, relâcher le nez pour laisser entrer l'air. Effectuer 5 répétitions, 4 à 5 fois par jour. Cet exercice est particulièrement bénéfique après une période de position debout. Il favorise la guérison du périnée, stimule la circulation sanguine, remonte les viscères, diminue l'écartement des muscles abdominaux et stimule le transit intestinal.
- Respiration abdominale : Voir ci-haut.



- Exercices de renforcement des muscles du plancher pelvien : Poursuivre les exercices de contraction du périnée en augmentant progressivement la force et en s'assurant que l'exercice ne provoque pas de douleur.
- Demi-pont : À faire à partir du 10e jour postnatal. Se coucher sur le dos, les bras sur le matelas, contracter le périnée puis soulever les fesses du lit. Tenir en élévation 3 secondes, puis descendre en relaxant graduellement le périnée. Effectuer 10 répétitions, 3 fois par jour, 5 jours par semaine. Cet exercice aide à stabiliser le bassin et à drainer l'œdème du périnée.
- Transverse de l'abdomen : Se coucher sur le dos, placer les doigts de chaque côté du ventre juste au-dessus de l'os du bassin (crêtes iliaques). Essayer de forcer pour rapprocher les 2 mains ensemble, comme pour retenir une envie d'uriner. Vous sentirez un bombement sous vos doigts. Effectuer 10 répétitions, 3 fois par jour, 5 jours par semaine. Cet exercice aide au soutien des viscères et à la stabilisation du bassin et du tronc.
- Cicatrices du périnée (déchirures, épisiotomie) : 4 à 6 semaines après l'accouchement, lorsque la plaie est bien guérie et que les points de sutures ont fondu, il est possible de masser doucement la cicatrice avec de l'huile (olive, coco, amande douce, tournesol ou autre) en effectuant de petits ronds. Ceci peut réduire la douleur et l'inconfort lié à la reprise des relations sexuelles. Votre sage-femme peut répondre à vos questions et vous enseigner d'autres techniques de massage.

DÉLAIS SUGGÉRÉS POUR LE RETOUR PROGRESSIF À L'ACTIVITÉ

0-14 jours : Repos, position couchée le plus souvent possible

15-21 jours : Séances de 15 minutes de position debout ou de marche suivi de 45 minutes de repos.

22-40 jours : Augmentation progressive à 20-60 minutes d'activité

6 semaines : Reprise graduelle de l'activité physique. Rendez-vous avec physiothérapeute en rééducation périnéale si possible.

3 mois à 6 mois : Reprise de sports à impact (sauts, course, etc.) si absence de symptômes comme de la douleur ou de l'incontinence.

4 mois : Les exercices activant les abdominaux ne sont pas recommandés avant 4 mois postnatal ou si des symptômes de fuites ou de descentes d'organes persistent



CONSULTER EN PHYSIOTHÉRAPIE PÉRINÉALE

- Difficulté à contracter le périnée passé 6 semaines après l'accouchement
- Évaluation avant reprise de sports à impact (sauts, course)
- Sensation de lourdeur, d'inconfort de boule ou de douleur dans le vagin ou l'anus
- Sensation de tensions ou de spasmes des muscles du plancher pelvien.
- Difficulté persistante ou nouvelle à l'évacuation ou à la retenue, tels que des fuites d'urines, de gaz et/ou de selles.
- Douleurs lors des relations sexuelles
- Vulvodynie (douleur à l'entrée du vagin)
- Présence de problèmes posturaux, diastase des muscles grands droits, ou tout autre problème musculo-squelettique lié à la grossesse et en postnatal (ex : maux de dos, douleurs au bassin, etc.)
- Toutes questions ou inquiétudes liées au périnée

CONSULTER UN.E MÉDECIN

- Douleur vaginale persistante
- Difficulté persistante ou nouvelle à l'évacuation ou à la retenue, tels que des fuites d'urines, de gaz et/ou de selles.



Document réalisé en collaboration avec
Sarah Patry, Physiothérapeute

Exercices du plancher pelvien
Vidéo réalisé par le CHUM de Montréal

