

## ■ Mon livret de rééducation du périnée après l'accouchement

### ■ Le périnée, c'est quoi ?

Le périnée est un ensemble de muscles et de ligaments situé au fond du bassin. Il soutient la vessie, l'utérus et le rectum. Il participe à la continence, à la sexualité et au maintien des organes. Pendant la grossesse et l'accouchement, il est fragilisé. Même après une césarienne, il a supporté le poids du bébé : il a donc besoin de rééducation.

### ■■ Symptômes qui doivent alerter

#### ■ Consultez si vous remarquez :

- Fuites urinaires (à l'effort, en riant, en toussant...)
- Urgences urinaires (difficulté à se retenir)
- Sensation de pesanteur ou de boule dans le vagin
- Fuites de gaz ou de selles incontrôlées
- Douleurs ou absence de sensations au périnée

### ■ L'évaluation post-natale (6 à 8 semaines après la naissance)

Obligatoire pour toutes les femmes, même après césarienne.

Elle comprend :

- Entretien sur vos symptômes
- Examen du périnée et de la sangle abdominale
- Conseils personnalisés

Si nécessaire, prescription de séances de rééducation (périméale et/ou abdominale).

### ■ Ce qu'il vaut mieux éviter au début

- Reprendre le sport trop tôt (course, sauts, abdos classiques)
- Porter des charges lourdes
- Retenir sa respiration lors d'un effort (cela pousse sur le périnée)
- Forcer aux toilettes

### ■ Exercices doux pour le périnée

#### ■ 1. La "fermeture éclair" :

Imaginez fermer une fermeture éclair depuis l'anus → le vagin → le pubis. Contractez doucement, puis relâchez. (5 répétitions, 2-3 fois par jour)

#### ■ 2. Rentrer le ventre à l'effort :

À chaque effort (porter bébé, se lever, tousser) : Expirez, rentrez légèrement le ventre et contractez le périnée.

#### ■ 3. Respiration abdominale :

Inspirez par le nez → le ventre se gonfle. Expirez par la bouche → le ventre rentre + légère contraction périnéale.

#### ■ 4. L'exercice du marathon (avec le Winner Flow) :

Permet de travailler en douceur le périnée et les abdominaux profonds, avec une respiration contrôlée.

#### ■ En résumé

- Le périnée est un muscle essentiel à protéger après la naissance.
- L'évaluation à 6-8 semaines est indispensable, même après césarienne.
- Des gestes simples au quotidien et des exercices doux permettent de prévenir les complications et de retrouver confort et bien-être.