

Le réveil périnéal

En attendant le début de vos séances de rééducation, vous pouvez déjà pratiquer de petites contractions musculaires de votre périnée.

Pratiquer des séries de 10 contractions, le matin et le soir, sur le rythme suivant : « Je contracte-Je relâche-Je repose » (pour contracter penser à retenir une envie d'uriner, ou remonter votre vagin), le ventre doit être complètement relâché pendant les exercices.

› LA RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

La rééducation périnéale est essentielle après un accouchement quel que soit le type d'accouchement. En effet, votre périnée a été sollicité pendant toute votre grossesse.

La rééducation est aussi l'occasion de prendre conscience des muscles de cette zone et d'apprendre à les tonifier. Des exercices simples vous permettront de pérenniser les résultats tout au long de votre vie.

La rééducation permet de limiter l'apparition des fuites urinaires et prévenir la descente d'organes qui peuvent survenir à distance des accouchements, quand les effets de l'âge vont jouer sur la contractibilité des muscles et la distension des tissus.

La rééducation peut être débutée 6 semaines après l'accouchement. Elle doit toujours s'effectuer avant la reprise d'une activité physique. Après un bilan périnéal (interrogatoire et bilan clinique), votre kinésithérapeute vous apprendra à tonifier votre périnée à l'aide d'exercices de contractions volontaires, de biofeedback et si nécessaire d'électrostimulation.

Les séances durent 30 min et sont individuelles. Elles ne peuvent se faire **que sur prescription médicale**, n'hésitez pas à en faire la demande à votre gynécologue lors de l'examen post-natal ou à votre généraliste. La CNS rembourse 8 séances (à 70 %).

› Le Centre Mère Enfant vous offre la possibilité d'avoir une rééducation de qualité.

Contactez le service de Rééducation Uro-génitale dès votre accouchement afin de pouvoir démarrer votre rééducation au plus vite après le délai de 6 semaines.

DÉPARTEMENT DE GYNÉCOLOGIE - OBSTÉTRIQUE

Secrétariat CHL Maternité

Tél : 4411 3230 (8h-18h)

La prise de rdv se fait par téléphone :

Tél : 4411 3201

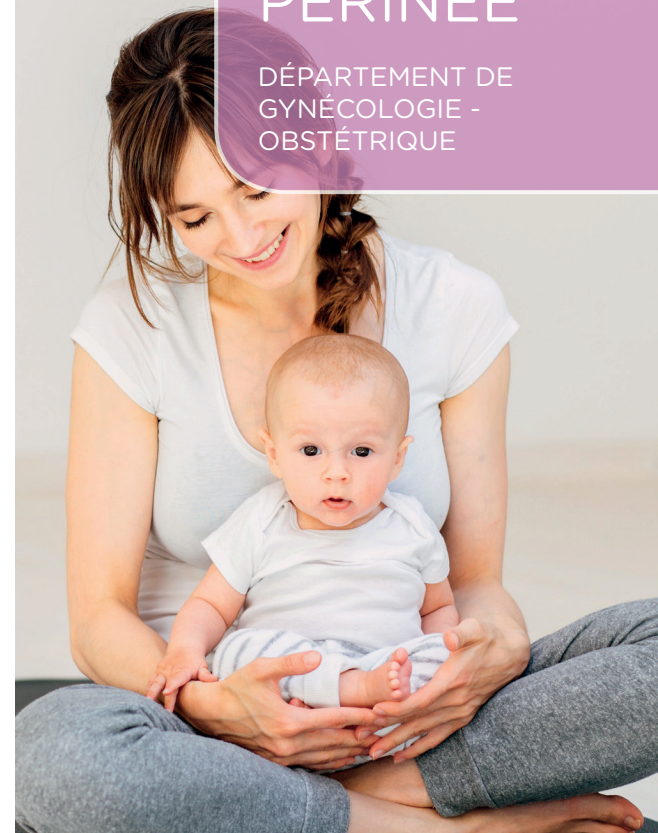
De lundi à jeudi : 8h-12h et 13h-17h

Vendredi : 8h-12h

Flyer Mon périnée Nov. 2017

MON PÉRINÉE

DÉPARTEMENT DE GYNÉCOLOGIE - OBSTÉTRIQUE



CHL

Centre Hospitalier de Luxembourg
MATERNITÉ

CHL Maternité

2, rue Pierre Federspiel L-1512 Luxembourg

Tél : +352 44 11 11 Fax : +352 44 11 37 56

www.chl.lu

CHL

Centre Hospitalier de Luxembourg
MATERNITÉ

LE PÉRINÉE > QUIZ

Le périnée est un muscle exclusivement féminin.

Vrai Faux

La rééducation périnéale est nécessaire uniquement après un accouchement par voie basse. Vrai Faux

La cicatrisation de mon épisiotomie ou déchirure n'influencera pas la qualité de mes rapports sexuels. Vrai Faux

Dès mon retour à la maison, je peux reprendre une activité physique. Vrai Faux

Les saignements post-accouchement ne durent pas plus de 3 jours. Vrai Faux

Je peux entraîner mon périnée en faisant le « pipi stop ». Vrai Faux

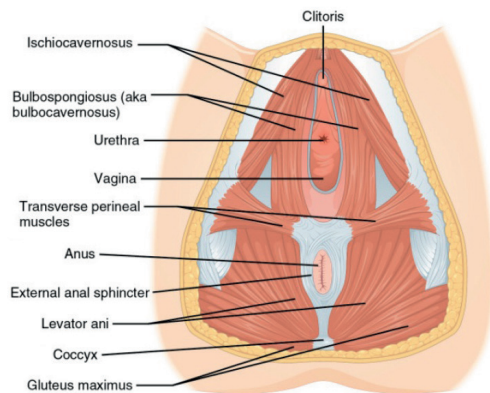
La CNS ne rembourse pas la rééducation du périnée. Vrai Faux

Toutes les affirmations du quiz sont fausses. Si vous avez répondu « vrai », prenez le temps de lire attentivement cette brochure destinée à toutes les femmes après un accouchement.

Le périnée est un ensemble de muscles présent chez l'homme et chez la femme.

Il a la forme d'un losange, tendu d'avant en arrière, fixé entre le pubis et le coccyx, latéralement entre les deux ischions.

Il forme un hamac au niveau du petit bassin et permet de soutenir tous les organes du petit bassin : vessie, utérus et rectum.



> LES RÔLES DU PÉRINÉE

- Il assure la continence urinaire et fécale, il permet de retenir les urines, les selles et les gaz.
- Il améliore la qualité des rapports sexuels.
- Il permet de soutenir les organes et évite ainsi la descente d'organes.

> GROSSESSE ET PÉRINÉE

Tout au long de la grossesse, les modifications hormonales entraînent un relâchement musculaire et ligamentaire au niveau de l'ensemble du corps.

Le poids du bébé et sa position influencent la force exercée sur le périnée.

C'est pourquoi, durant la grossesse, vous pouvez avoir quelques fuites et plus de difficultés à retenir les urines et/ou les selles.

> ACCOUCHEMENT ET PÉRINÉE

Pendant l'accouchement par voie basse, le périnée se distend complètement pour permettre le passage du bébé.

Il peut être déchiré par la pression ou coupé (épisiotomie).

> PRENDRE SOIN DE SON PÉRINÉE APRÈS ACCOUCHEMENT

Les lochies

Ce sont les saignements après l'accouchement (du début du post-partum).

Elles durent une quinzaine de jours avant de se tarir. Pendant les 3 à 4 premiers jours, elles sont comparables à des règles et sont rouges vives. Elles deviennent ensuite moins abondantes et séro-sanglantes.

Il arrive que ces lochies s'intensifient vers le 12^{ème} jour, on parle de « petit retour de couche » qui peut durer 3 à 4 jours (mais qui n'a rien avoir avec la reprise du cycle menstruel). Celui-ci se produit plus ou moins 2 mois après l'accouchement et peut être perturbé par l'allaitement qui, suite à un bouleversement hormonal, peut bloquer l'ovulation.

La toilette intime

Celle-ci doit être réalisée minimum deux fois par jour et après chaque selle tant que la cicatrisation n'est pas terminée. Elle se réalise à l'eau et au savon neutre, de préférence avec les mains. Il est préférable de se laver les mains au préalable. Si vous utilisez un gant de toilette, veillez à le changer à chaque toilette intime et lavez-vous en tamponnant afin d'éviter d'accrocher les fils et de vous faire mal.

Après chaque toilette, séchez-vous en tamponnant à l'aide d'une serviette propre. Afin de favoriser la cicatrisation, veillez à changer vos bandes hygiéniques régulièrement et garder la zone périnéale la plus sèche et propre possible.

La douleur

Celle-ci est due aux épisiotomies, déchirures et éraillures qui peuvent être de gravité variable. En général, elle augmente avec la sévérité des lésions et peut persister au-delà de 2 mois après l'accouchement.

La douleur peut avoir un impact négatif sur le quotidien : diminuer la mobilité, gêner l'allaitement et les soins du bébé, rendre la miction et la défécation difficiles et empêcher les relations sexuelles. C'est pourquoi vous devez l'exprimer aux soignants et à votre médecin pour recevoir un traitement et la soulager. A la Maternité, nous proposons des moyens antalgiques tels que de la glace, des compresses chaudes, et du paracétamol ou des anti-inflammatoires sur ordre médical.

La constipation

Pour protéger votre périnée après l'accouchement, il est essentiel de limiter la constipation et de faciliter l'évacuation des selles. Pour cela, favoriser une alimentation riche en fibres, buvez beaucoup.

Il faut également éviter de pousser lors de la défécation, installez-vous en utilisant un marche-pied, un gros dictionnaire, ou encore une poubelle de sdb), respirez bien pendant la défécation. Ne poussez pas en bloquant la respiration.



MAUVAISE position



BONNE position

Conseils pratiques

- Ne pas pratiquer de sport ou d'activités physiques avant d'avoir fait la rééducation périnéale.
- Éviter la technique du pipi stop : ne pas stopper le jet d'urine pendant la miction.
- Il n'y a pas de contre indication à la reprise d'une activité sexuelle.
- Éviter les marches trop longues ou les stations debout prolongées.
- Pour vous lever ou vous allonger, utiliser la méthode monobloc :

