



## Que faire dès la maternité ? Pour se préserver et commencer à récupérer

Vous êtes enceinte et petit bout ne saurait tarder ou vous venez d'accoucher ? Vous vous demandez comment gérer l'après au niveau physique ? S'il est possible de faire quelques exercices pour commencer à récupérer ? Quels trucs et astuces peuvent vous aider ? Ou qu'est-ce qu'il faut faire pour se préserver ? Cet article est fait pour vous !



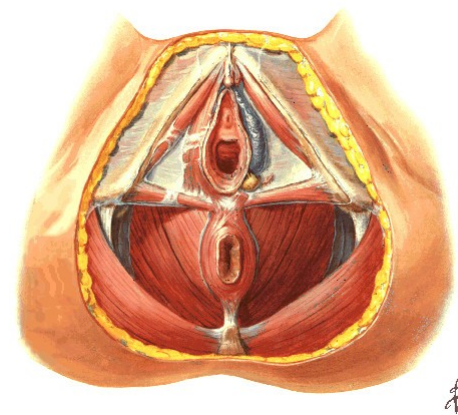
Ça y est ! Bébé est né ! Quelque soit votre accouchement, vous êtes probablement fatiguée... Que dis-je... éreintée... mais heureuse de rencontrer petit bout. Votre corps a bien travaillé, a peut-être subi une déchirure, une épisiotomie ou une césarienne, il est indispensable d'en prendre soin afin de le préserver et de l'aider à récupérer au mieux, dès la maternité.

Tous les conseils donnés ici sont applicables quelque soit votre mode d'accouchement, voie basse ou césarienne.

### Se préserver

Se préserver, c'est protéger activement son périnée :

- éviter la constipation ;
- éviter les portages et la station debout ;
- éviter les pressions abdominales au quotidien ;
- gérer les efforts.



*Périnée féminin, vu de dessous*



## Premières choses à faire, ou à ne pas faire...

Se reposer !!! Tout le monde vous le dit, c'est vrai, mais parfois, tout le monde a raison...

Éviter au maximum les gros efforts de soulèvement ou de poussée pendant 1 mois et demi ! Pourquoi si long ? C'est le temps de la cicatrisation des tissus, même si vous n'avez pas eu de points, car il y a très souvent des micro-lésions musculaires au niveau du périnée.

Votre périnée et vos abdominaux ont déjà été bien sollicités par la grossesse, puis par l'accouchement, ce type d'effort les met sous pression et les sollicite plus encore.

Ce qui implique d'éviter à tout prix toute constipation, de prendre de bonnes habitudes de position et de « non-effort » aux toilettes, de porter bébé dans les bras ou en porte-bébé plutôt que dans son cosy (ça prévient aussi le phénomène de la tête plate du nourrisson), de déléguer les courses et le ménage au maximum à son entourage ! Tant pis si votre maison est en champ de bataille pendant ce temps-là, vous avez une bonne excuse et mieux à faire : prendre soin de bébé et de vous !

Idée cadeau de naissance à souffler à vos proches quand vous recevrez une énième girafe Sophie : des heures d'aide ménagère ou des bons petits plats maison en barquette au congélateur !

## Évitez au maximum la verticalité !

Je sais que c'est impossible à mettre en œuvre parfaitement, car on n'est pas forcément aidée à la maison, que l'entourage travaille, mais un truc simple permet de passer moins de temps debout et assise :

- avant de faire quelque chose debout, demandez-vous si vous pourriez le faire assise (la cuisine, bercer bébé...)
- avant de faire quelque chose assise, demandez-vous si vous pourriez le faire allongée (allaiter, lire une histoire à l'aîné...).



## Soutenir la musculature

Si vous avez une ceinture de grossesse (type « Physiomat »), remettez-la pendant 3 semaines après l'accouchement dès que vous vous levez. Elle vous aidera à placer le bassin en bonne position (ce qui place le périnée en meilleure position pour travailler) et à soutenir vos abdominaux, elle resserre les os du bassin, participe à leur bonne remise en place et offre un gainage pendant l'effort. Elle se place très horizontale, très basse : devant, elle passe juste au-dessus du pubis ; derrière, elle passe juste en-dessous des fossettes du bas du dos.



Source : Pinterest

Autrefois ici, et dans certaines cultures encore aujourd'hui, on conseille de bander le ventre du pubis jusqu'aux côtes, pour soulager les abdominaux et aider les organes à réintégrer leur place. Vous pouvez le faire avec une bande Velpeau (à placer sur un vêtement), avec une longue bande de tissu ou avec une gaine abdominale médicale. Le principe est de serrer de bas en haut pour soutenir, contenir le ventre, mais ça ne doit pas vous empêcher de bouger ou respirer !

Vous pouvez cumuler la ceinture type Physiomat et le bandage. Se bander le ventre aide à mieux se bouger, à mieux gérer les efforts et soulage grandement l'impression de « ventre vide » qu'on a parfois après la naissance. Avant de placer le bandage, rentrez le ventre comme pour enfiler un pantalon trop petit, en vous grandissant, et gardez le ventre rentré pendant la mise en place du bandage ou de la gaine.

Avant tout mouvement (s'asseoir, se relever, se retourner, s'allonger, prendre le bébé, tousser, se moucher...), pensez à contracter le périnée et rentrer le ventre : maintenez ce gainage pendant le temps de l'effort, cela permettra de soutenir vos muscles et de les aider à résister à la pression appliquée par l'effort ; dans le cas d'une césarienne, cela vous aidera à avoir moins mal à la cicatrice lors de l'effort.

## Soulager la douleur

Pour soulager votre périnée, vous pouvez appliquer du froid dessus, par exemple avec un pack de gel froid (ils en ont régulièrement dans les maternités), vous asseoir penchée en avant, le dos bien droit. Lorsque vous allez à la selle, vous pouvez soutenir le périnée antérieur avec une serviette hygiénique.



Dans le cas d'une césarienne, dans les premiers jours vous avez bien sûr des médicaments pour lutter contre la douleur et l'inflammation ; cependant, il est indispensable de soutenir la cicatrice pour tout effort.

Rire, tousser, se moucher, se tourner, se relever, s'asseoir... : contenez la cicatrice avec les mains, comme pour « donner du mou » autour des points afin d'éviter que ça tire. C'est ici que la ceinture type « Physiomat » trouvera toute son importance à vos yeux : la porter aide à tenir la cicatrice lors des efforts et libère les mains.



Ce n'est pas incompatible avec les points, il faut juste placer 1 ou 2 protections hygiéniques en coton sur la cicatrice pour limiter les frottements de la ceinture.

Pensez aussi à contracter le périnée et rentrer le ventre (comme pour mettre un pantalon trop petit, en vous grandissant) : maintenez ce gainage pendant le temps de l'effort, cela vous aidera à avoir moins mal à la cicatrice lors de l'effort.

## Astuces de mouvement

- se tourner sur le côté dans le lit : 2 techniques (ex : pour tourner sur le côté droit) :
  - faites glisser les genoux et les pieds par le côté sur le lit, en fléchissant les genoux, amener le genou gauche complètement vers la poitrine, placez la main gauche à l'extérieur du genou gauche, bras tendu, puis roulez en bloc sur le côté droit ;
  - serrez un coussin d'allaitement entre les jambes demi-fléchies (voir technique au-dessus) et en le plaquant contre son ventre avec les mains (surtout pour une césarienne), puis roulez d'un bloc vers la droite (plus facile que vers la gauche car l'utérus est légèrement décentré à droite) ;
- montez dans le lit : 2 techniques aussi : (sachant que les lits de maternité sont électriques et réglables en hauteur, inclinaison du dossier...)
  - placez le lit assez bas, montez à 4 pattes, pivotez pour vous coucher sur le côté, puis roulez sur le dos ;
  - placez le lit à une hauteur de chaise et relevez le dossier au maximum, asseyez-vous à ras du dossier en reculant les fesses au maximum, pivotez le dos contre le dossier en portant une jambe puis l'autre avec les mains (prendre sous la cuisse) pour amener les jambes sur le lit, puis baissez le dossier électrique (en gardant le dos appuyé contre le dossier) ;
- pour s'asseoir au bord du lit quand on est couchée : une fois tournée sur le côté, groupez vos genoux le plus haut possible vers la poitrine, relevez le dossier électrique au plus haut et prenez appui sur les bras pour vous asseoir ;
- pour se lever du lit : asseyez-vous au bord du lit, puis montez le lit en hauteur (tout en gardant contact avec les pieds au sol, puis penchez-vous en avant dos droit, prenez appui avec les mains sur le bord du lit puis tendez les jambes en amenant le bassin en avant ;
- pour se lever d'une chaise : penchez-vous en avant, dos droit, jusqu'à ce que le poids du corps vienne sur les pieds, prenez appui avec les mains sur les accoudoirs, puis tendez les jambes en amenant le bassin en avant ;
- pour se rasseoir sur une chaise ou au bord du lit : pliez les genoux, dos droit, penchez-vous en avant, allez poser les mains sur le siège/lit/accoudoirs et reculez les fesses pour les poser.



## Hygiène de vie

Il se peut que vous ayez une appréhension ou des difficultés à aller aux toilettes au début, pour uriner ou pour aller à la selle. Ne vous inquiétez pas, tout rentre dans l'ordre rapidement. Présentez-vous aux toilettes dès que le besoin se fait sentir, détendez-vous et ne poussez pas. Pour la miction, asseyez-vous le dos bien droit et relâchez le périnée. Il est possible de soutenir le périnée antérieur avec une serviette hygiénique lorsque vous allez à la selle.

Vous pouvez utiliser un brumisateur pour nettoyer le périnée après la miction et la défécation, sécher sans frotter en tamponnant.

Concernant la cicatrice de la césarienne : vous ressortez du bloc avec un pansement compressif, la compression est assurée par 2 grandes bandes adhésives élastiques allant d'une hanche à l'autre. La cicatrice mesure environ 13 cm de long, juste au-dessus du pubis (elle sera camouflée par la pilosité), elle peut avoir été suturée soit avec des agrafes, soit avec un fil résorbable.



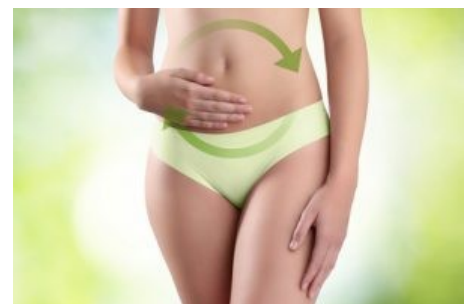
Cela ne fait aucune différence sur le résultat esthétique final de la cicatrice, c'est l'obstétricien qui choisit la technique de suture la plus adaptée. Cependant, je vous conseille de demander si vous avez du fil ou des agrafes avant que l'on vous enlève le pansement afin d'éviter toute surprise. Parfois, on vous propose d'enlever vous-même le pansement compressif sous la douche ; vous êtes libre de demander qu'une sage-femme le fasse pour vous si vous ne souhaitez pas le faire vous-même.

Que ce soit avec des points au niveau du périnée ou une césarienne, vous pouvez vous laver normalement avec un savon doux, sans frotter au niveau des points. Sécher en tamponnant avec un linge propre, évitez de le faire au sèche-cheveux (trop chaud). Au début à la maternité, on vous propose de porter des sous-vêtements jetables, vous pouvez porter des vrais sous-vêtements quand bon vous semble, privilégiez des culottes en coton, hautes en cas de césarienne pour éviter que l'élastique ne frotte sur la cicatrice.

## Constipation

La constipation est un des ennemis publics du périnée ! Pour la gérer au mieux :

- favorisez une nourriture riche en fibres, fruits, légumes cuits et en céréales complètes, de l'eau d'Hépar riche en magnésium, buvez au moins 2 litres par jour (voire plus si vous allaitez) ;
- soyez à l'écoute du besoin et présentez-vous aux toilettes dès que vous le ressentez ;





- adoptez (définitivement) une position plus physiologique : demandez que l'on vous fournisse un petit marchepied à placer devant les toilettes, afin qu'en position assise vos genoux soient plus haut que les hanches, placez-vous les genoux écartés, le buste droit mais penché en avant, les coudes appuyés sur les genoux ;
- évacuez en expirant, en rentrant le ventre, ne poussez pas, ne bloquez pas la respiration ;
- si nécessaire, vous pouvez utiliser un suppositoire glycéринé ou un mini-lavement ;
- pour stimuler les intestins, vous pouvez effectuer les exercices de la respiration abdominale et de la fausse inspiration thoracique couchée sur le dos et à 4 pattes (cf. *Remise en forme* et *Rééducation abdominale*).

Dans le cas d'une césarienne, le transit intestinal est bloqué pendant les premiers jours, c'est un phénomène normal après une chirurgie abdominale et le transit reprend d'abord par le « retour des gaz ». Pour le faciliter :

- les premiers repas doivent être très légers ;
- pratiquez les exercices de la respiration abdominale, de la fausse inspiration thoracique et du demi-pont (les gaz montent donc cette posture inversée va aider à les évacuer - cf. *Remise en forme* et *Rééducation abdominale*) ;
- installez-vous sur le dos dans votre lit, placez la tablette à roulettes (pour les repas) au-dessus du lit (demandez de l'aide pour vous installer) et placez les jambes sur la tablette pour que vos hanches et vos genoux forment un angle droit ; vous pouvez pratiquer les exercices dans cette position.

## Remise en forme

Pour une remise en forme globale, pour se sentir mieux dans son corps, moins fourbue et retrouver de la mobilité, ces exercices peuvent être effectués que vous ayez accouché par voie basse ou par césarienne.

*Notez bien que ce n'est ni une liste exhaustive d'exercices possibles, ni un programme à suivre à la lettre ! C'est une suggestion d'exercices qu'il est possible de faire très tôt après l'accouchement, sans risques. Vous pouvez choisir ceux qui semblent vous convenir le mieux, écoutez-vous ! Et rappelez-vous qu'il vaut mieux en faire un peu régulièrement, que viser un programme d'exercices chargé que vous n'arriverez pas à tenir sur la durée...*

## Pour étirer le dos

On est souvent bien courbaturé après la naissance, et se détendre le dos, ça fait du bien !



## Exercice 1

- Debout devant le pied du lit, éloignée d'environ 1m, les pieds écartés, les jambes tendues,
- penchez vous en avant pour placer les mains sur la barre de pied de lit, les bras tendus et le dos étiré ; votre dos et vos bras doivent se retrouver alignés, à l'horizontale,
- inspirez en relâchant le ventre, puis soufflez en allongeant le dos, en rentrant le thorax et le ventre.

## Exercice 2

- Asseyez-vous en tailleur sur le lit, ou placez-vous à genoux, ou restez debout avec les genoux légèrement pliés, le dos bien droit, le ventre rentré ;
- en soufflant, inclinez-vous sur le côté (gauche par exemple), pour que votre colonne vertébrale s'incurve en C, votre épaule gauche s'abaisse en direction de votre hanche gauche, levez le bras droit au-dessus de la tête, vous restez bien en appui sur vos 2 fesses,
- en inspirant, redressez-vous et rabaissez le bras ;
- recommencez du côté droit en levant le bras gauche.



## Exercice 3

- Asseyez-vous en tailleur sur le lit, le dos bien droit, les mains croisées derrière la nuque,
- en soufflant, tournez vous pour regarder derrière vous, votre dos reste bien droit, vous vous grandissez, vous restez bien en appui sur vos 2 fesses,
- en inspirant, revenez en position de départ ;
- recommencez en tournant de l'autre côté.

## Exercice 4

A genoux sur le lit, les fesses posées sur les talons, penchez le buste complètement en avant et allongez les bras sur le lit, en gardant la tête rentrée entre les bras.



## Respiration abdominale

Placez-vous couchée sur le dos, les genoux fléchis (cf. *Astuces de mouvement*), les pieds posés et écartés de la largeur du bassin, le dos et la nuque étirés, le bassin très légèrement basculé sur le lit :



- inspirez lentement en relâchant le ventre pour le laisser se gonfler comme un ballon (sans forcer), puis en laissant le thorax se gonfler à son tour,
- soufflez lentement en abaissant le thorax, puis en rentrant le ventre pour les dégonfler l'un après l'autre.

Variantes : avec les mains sous la nuque ; avec les mollets sur une chaise.

## Demi-pont

Commencez comme l'exercice précédent jusqu'à l'inspiration, puis lorsque vous soufflez, basculez plus encore le bassin pour plaquer complètement le bas du dos au lit, puis continuez le mouvement pour décoller progressivement les fesses, puis le dos jusqu'à l'attache du soutien-gorge (pas plus, sinon vous allez creuser le bas du dos) :

- inspirez en gardant le bassin levé, en relâchant le ventre comme pour la respiration abdominale,
- puis lors du souffle, rentrez le ventre et reposez progressivement le dos, puis les lombaires, puis le bassin, pour revenir en position de départ.



Variante plus difficile, à faire quand vous aurez retrouvé plus de force, le demi-pont sur la chaise : c'est le même exercice mais avec les pieds en appui sur une chaise.

## Pour refermer le bassin

Le bassin a bien travaillé lors de la grossesse et de la naissance pour accueillir et ouvrir le passage à bébé, ces exercices aideront à le replacer.

### Exercice 1

- Placez-vous couchée sur le côté droit, repliez la jambe gauche en la remontant vers le ventre, puis pliez légèrement le genou droit ;
- poussez le genou gauche vers le sol et le genou droit vers le plafond ;
- recommencez l'exercice sur le côté gauche.

### Exercice 2

Cet exercice nécessite l'aide de quelqu'un et un petit ballon.

- Allongée sur le dos, les genoux fléchis, les pieds posés et écartés de la largeur du bassin,
- le partenaire place ses mains à l'extérieur de vos genoux,





- vous poussez vos genoux vers les côtés pour les écarter et il cherche à vous en empêcher,
- puis vous placez un ballon entre vos genoux et vous le serrez très fort.

## Rééducation périnéale

Il est prouvé que plus on commence à stimuler le périnée tôt après la naissance, mieux on le récupère !

Le travail précoce du périnée permet de :

- drainer l'œdème lié à la naissance ;
- soulager la tension des points s'il y a une épisiotomie ou une déchirure ;
- améliorer la vascularisation et donc la cicatrisation ;
- stimuler la récupération musculaire.

*Le but n'est pas de faire tous les exercices décrits ici, tous les jours ! Soyons honnêtes, vous n'en aurez ni le courage, ni le temps. Vous pouvez choisir un exercice chaque jour, et vous variez les exercices de jour en jour. Il vaut mieux faire un petit peu tous les jours et garder cette habitude dans la durée que de vouloir en faire trop au départ et de ne pas tenir sa bonne résolution au fil des semaines. Ceci dit, si vous réussissez à tous les faire, c'est magnifique !*

Contractez le périnée sur un souffle, en rentrant le ventre, le relâcher sur une inspiration (insistez bien sur le relâchement) : vous pouvez le faire couchée ou en demi-pont (plus facile). Peut-être qu'au début vous sentirez peu de choses, voire rien du tout, c'est tout à fait possible après la naissance, ne vous inquiétez pas et persévérez.

- Périnée antérieur : contractez comme si vous vouliez interrompre une miction ou en imaginant une porte de garage qu'on bascule de haut en bas ;
- Périnée postérieur : contractez comme si vous vouliez retenir un gaz, vous pouvez le faire assise, les genoux écartés ;
- Périnée transverse : contractez pour fermer l'entrée du vagin, au niveau de la vulve, comme 2 portes électriques coulissantes qui se rejoignent ;
- Périnée profond : une fois que vous réussirez bien les exercices précédents, vous pouvez essayer de travailler en profondeur ; en position assise, imaginez votre périnée comme un ascenseur qui remonte à l'intérieur du ventre, au 1<sup>er</sup> étage, puis au 2<sup>ème</sup> (voire au 3<sup>ème</sup>), puis insistez bien sur la descente de l'ascenseur jusqu'au rez-de-chaussée.

Vous pouvez éventuellement faire l'exercice de l'aspiration diaphragmatique (cf. *Rééducation abdominale*) en vous concentrant sur vos perceptions au niveau du périnée. Il travaille



automatiquement dans cet exercice, ça vous permettra d'apprendre à le sentir : il se serre et remonte vers l'intérieur du ventre.

Vous pouvez aussi faire un travail plus global, qui porte sur la durée et l'intensité de la contraction :

- contractez tout le périnée avec une force modérée pendant 5 sec, relâchez 10 sec ; puis au fur et à mesure de vos progrès, vous augmentez la durée de la contraction jusqu'à 20 sec, en gardant toujours un temps de relâchement double (20 sec de contraction, 40 sec de relâchement) ; répétez ces contractions 30 à 40 fois par jour ;
- contractez vite et fort puis relâchez tout de suite ; et enchaînez les contractions intenses et rapides pendant 20 sec environ.

## Rééducation abdominale

Un exercice fantastique en post-partum, réalisable dès le lendemain de la naissance, qui stimule le périnée et les abdominaux, est celui de la fausse inspiration thoracique ou aspiration diaphragmatique. Vous pouvez le faire quelque soit votre mode d'accouchement, voie basse ou césarienne.

**!!! Cet exercice est interdit en cas de grossesse, pathologie respiratoire ou cardiaque, hypertension artérielle !!!**

Il permet de :

- stimuler les contractions utérines qui permettent l'involution de l'utérus (pendant les jours qui suivent la naissance, l'utérus se contracte afin de retrouver sa taille normale) ;
- replacer et remonter les organes ;
- soulager les hémorroïdes ;
- soulager la pression sur la cicatrice du périnée ou de la césarienne ;
- faire travailler le périnée par une contraction réflexe ;
- stimuler le transit et/ou le retour des gaz (césarienne).

Vous pouvez le réaliser sur le dos, sur le côté, assise, en demi-pont ou à 4 pattes.

Pour commencer, installez-vous sur le dos, les genoux fléchis, les pieds posés et écartés de la largeur du bassin :

- inspirez lentement en relâchant le ventre pour le laisser se gonfler comme un ballon, puis en laissant le thorax se gonfler à son tour,
- soufflez lentement en abaissant le thorax, puis en rentrant le ventre pour les dégonfler l'un après l'autre,



- à la fin du souffle, lorsque le thorax est bien abaissé et le ventre bien rentré, bloquez la respiration et aspirez, rentrez le ventre vers la colonne et sous les côtes ;
- astuce : en fin de souffle, pincez votre nez avec la main, gardez la bouche fermée, et faites ce que vous feriez pour inspirer, mais sans laisser d'air rentrer par le nez ou la bouche, restés fermés ; votre ventre se trouve alors « aspiré » sous les côtes ; quand vous y arriverez bien en pinçant le nez, vous verrez qu'on peut le faire en bloquant la respiration en fin de souffle, et ça vous permettra de le réaliser dans d'autres positions, telles qu'à 4 pattes ou en demi-pont.

Ça y est ! Si vous avez lu toute la série « Que faire dès la maternité ? », vous pourrez prendre soin de vous, afin de mieux profiter de petit bout !



Ce document a été rédigé sur base de mon expérience personnelle et professionnelle, des formations que j'ai suivies en rééducation périnéale et abdominale, des livres « *Bien-être et maternité* », « *Périnée, arrêtez le massacre* » et « *Abdominaux, arrêtons le massacre* » de Bernadette De Gasquet.

Je vous conseille de vérifier auprès de votre médecin, sage-femme ou kinésithérapeute l'absence de contre-indications à la pratique des exercices et conseils livrés ici et me dégage de toute responsabilité.