



hôpital fribourgeois  
freiburger spital

Votre bien-être,  
notre plus belle victoire



## **Je viens d'accoucher...**

Recueil d'informations destinées  
à améliorer votre bien-être au quotidien.

- 
- 4 Qu'est-ce que le périnée ?
  - 6 Conséquences
  - 10 Les 4 phases du post partum
  - 16 En résumé...
  - 18 Que signaler lors du contrôle des 6 semaines ?
  - 19 Thérapies spécifiques en post partum

## Chères Mamans,

Félicitations, vous venez d'accoucher !

L'objectif de ces quelques pages est de vous donner des informations pour appréhender au mieux la période suivant la naissance de votre enfant.

En effet, votre corps a été mis à rude épreuve durant la grossesse et l'accouchement. La musculature de votre ventre, de votre périnée ainsi que de votre dos mérite maintenant une attention toute particulière.

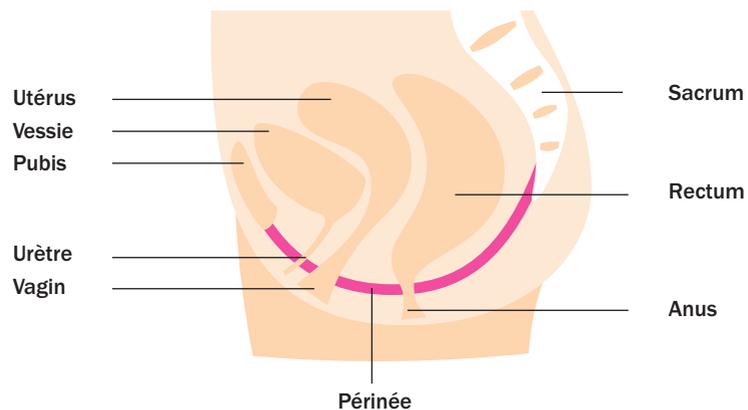
## 4 Qu'est-ce que le périnée ?

Le périnée est un groupe de muscles qui forment une sorte de hamac soutenant à la fois la vessie, l'utérus et le rectum. Il est également appelé « plancher pelvien ».

Son rôle :

- Soutenir la vessie, l'utérus et le rectum
- Contracter le vagin
- Assurer la continence urinaire et fécale
- Permettre d'uriner et d'aller à selle

Durant la grossesse, le périnée subit de fortes contraintes avec le poids du bébé ainsi qu'un relâchement tissulaire dû aux modifications hormonales. Durant l'accouchement, il peut subir un stress important lors des poussées et doit s'étirer au maximum pour le passage du bébé. Les muscles du périnée peuvent donc se relâcher, se distendre, se déchirer ou être coupés (épisiotomie).



### Quelles sont les conséquences potentielles de la grossesse et de l'accouchement sur le périnée ?

- Mauvaise contractilité musculaire
- Diminution des sensations dans cette région
- Fuites urinaires lors d'efforts
- Pertes involontaires de gaz et/ou de selles
- Descente d'organe, appelée prolapsus (de la vessie, de l'utérus ou du rectum)
- Douleurs, gênes ou diminution des sensations lors des rapports sexuels



Votre périnée va prendre du temps pour retrouver son efficacité. Le temps va faire son effet mais il faut aussi le renforcer pour récupérer un maximum de fonctionnalité.

### Et le ventre ?

Il reste volumineux après l'accouchement, l'utérus a besoin d'environ 8 semaines pour retrouver progressivement sa taille normale.

De plus, après votre grossesse, les muscles abdominaux sont distendus et donc moins efficaces. Il leur faudra quelques semaines voire quelques mois pour retrouver leur tonus et leur efficacité. Soyez patiente et ne faites pas d'abdominaux.

Même si vous avez quelques kilos à perdre, il est déconseillé de commencer maintenant un régime, d'autant plus si vous allaitez. De manière générale mangez équilibré, hydratez-vous suffisamment et bougez.

### Vous avez accouché par césarienne ?

Même si votre périnée n'a pas souffert du passage du bébé, les effets de la grossesse sur le plancher pelvien sont tout de même présents. Dès lors, il est important de le renforcer au même titre que lors d'un accouchement par voie basse et vous devez faire tout particulièrement attention à la musculature de votre ventre.

### Les cicatrices...



Une lésion vaginale ou une épisiotomie guérit habituellement entre deux et quatre semaines. Toutefois, les tissus continuent de changer et de se remanier pendant près d'un an.

Une cicatrice de césarienne met environ six semaines à guérir complètement. Il est possible de pratiquer des massages pour assouplir la cicatrice, qui peuvent vous être enseignés par un physiothérapeute. Pensez à la protéger du soleil durant au moins une année.



Voici les 4 grandes phases qui suivent un accouchement. Pour chacune d'elles, nous vous proposons des exercices appropriés et des activités physiques adaptées. Pour être pratiqués au mieux, ces exercices peuvent vous être enseignés par des physiothérapeutes lors de rééducation en post partum.

**1 La 1<sup>ère</sup> semaine**

Hospitalisation-repos : Essayez de ménager votre corps en restant un maximum de temps en position horizontale. Prévenez les thromboses en effectuant régulièrement des mouvements avec les pieds. Portez une ceinture de grossesse pour soulager votre périnée.

**Exercices**

**A Prévention des thromboses : 3x / jour durant 1 minute**

**Couchée sur le dos, jambes tendues**

- Faire des cercles avec les pieds

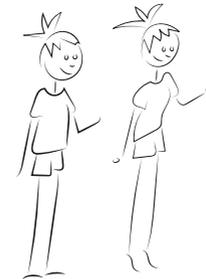


- Tirer les pointes de pieds vers vous puis relâcher.



**Debout**

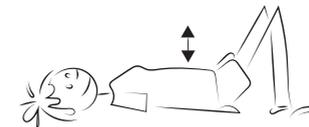
- Monter sur la pointe des pieds et redescendre.



**B Respiration abdominale**

**Couchée sur le dos, genoux fléchis, pieds au sol**

- Inspirer et expirer profondément en prenant conscience du mouvement que fait votre ventre.



**Sport :**

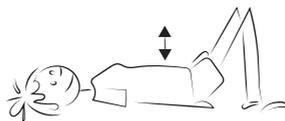
Pas de sport la 1<sup>ère</sup> semaine. Reposez-vous autant que vous le pouvez.

**2** 2<sup>ème</sup>- 6<sup>ème</sup> semaine

Privilégiez le repos. Attention à ne pas surmener le corps en récupération et commencez à travailler votre périnée.

**Exercices****C. Contraction du périnée****Couchée sur le dos, genoux fléchis, pieds au sol**

- Reprenez l'exercice 2 et,
- à l'expiration, imaginez que vous retenez un gaz, une envie d'uriner ou d'aller à selle. (Vous devriez sentir votre périnée s'élever légèrement).

**Vous pouvez travailler dans différentes positions**

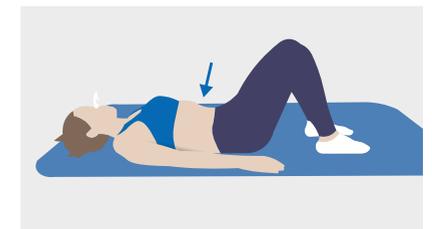
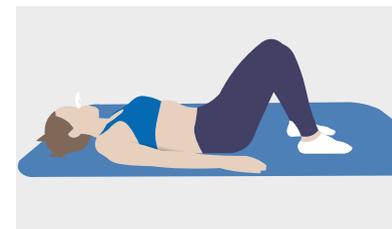
- Couchée sur le dos, jambes fléchies. Le dos doit être bien à plat.
- Assise bien droite en se grandissant
- A quatre pattes, toujours en allongeant le dos
- Debout
- En activité.

**Vous pouvez travailler aussi différentes contractions musculaires**

- Serrer 2" et relâcher 4" une série de 10 contractions
- Serrer et maintenir 10" puis relâcher 20". Augmenter petit à petit la durée (travail de l'endurance)
- Serrer 1", relâcher 1" une série de 10 contractions (travail des fibres rapides).

**D. Fausse inspiration thoracique****Couchée sur le dos, jambes fléchies**

- Expirez le plus longtemps possible et quand vous vous sentez à bout de souffle, fermez la bouche et pincez-vous le nez pour le boucher.
- Faites alors comme si vous vouliez inspirer en écartant les côtes, en montant la poitrine et en rentrant le ventre, mais sans prendre d'air.
- Essayer de tenir le plus longtemps possible.

**Sport**

La marche est idéale pour reprendre une activité physique douce et progressive après un accouchement. Elle est bénéfique pour vous et pour votre bébé.

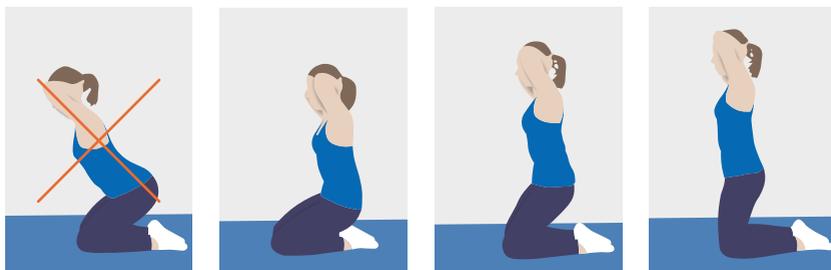
**3** 6<sup>ème</sup> semaine – 6<sup>ème</sup> mois

Commencez le renforcement plus intensif du périnée avec tonification abdominale (attention, pas d'abdominaux classiques). Vous avez la possibilité de débiter une rééducation périnéale individuelle avec un(e) physiothérapeute.

**e. Renforcement du muscle transverse abdominal**

**Assise sur les talons**

- Redressez-vous sur les genoux sans donner d'à-coups en gardant le dos droit et en contractant les cuisses.



**Sport**

Il est conseillé de débiter un cours post partum en groupe. Avec l'accord du médecin, vous pouvez reprendre des sports sans impact au sol, comme la nage, le vélo ou le yoga.

**4** Dès le 6<sup>ème</sup> mois

Reprise progressive du sport intensif (course à pied, équitation, fitness, ski, VTT, sports de ballons)

**f. Renforcement abdominal**

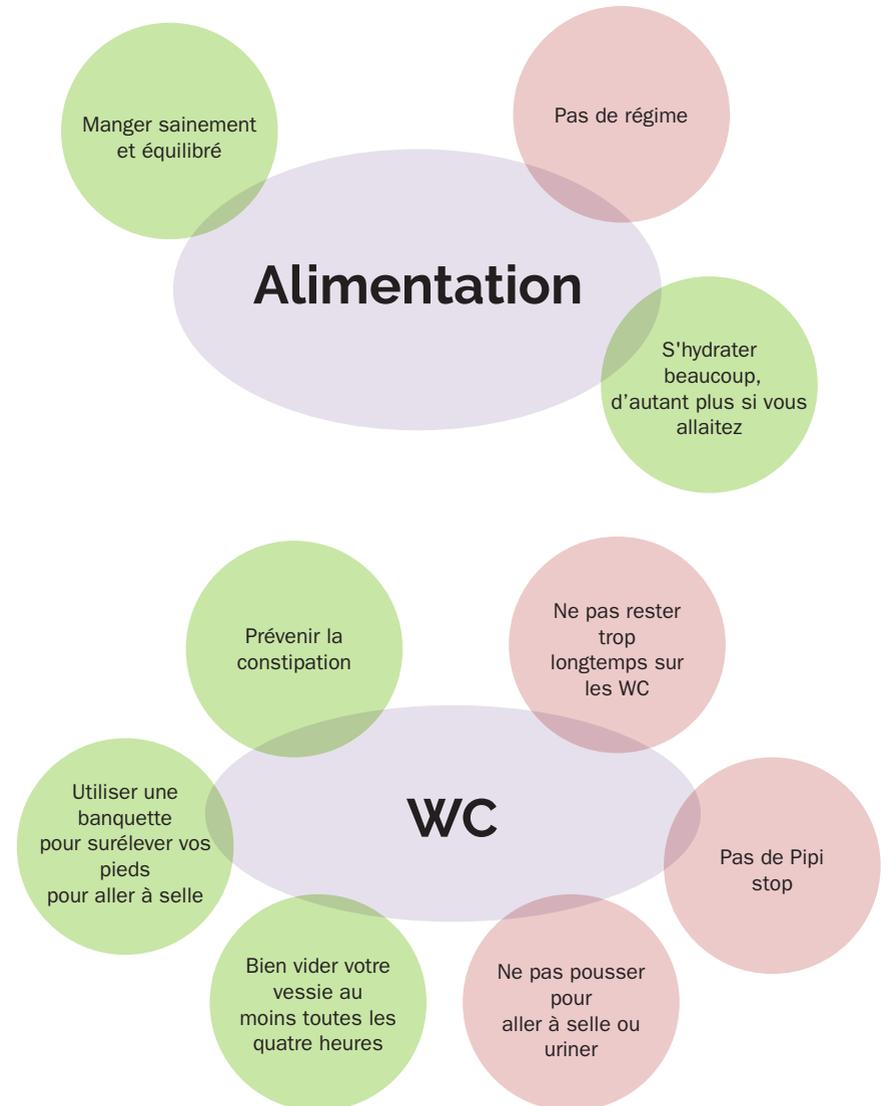
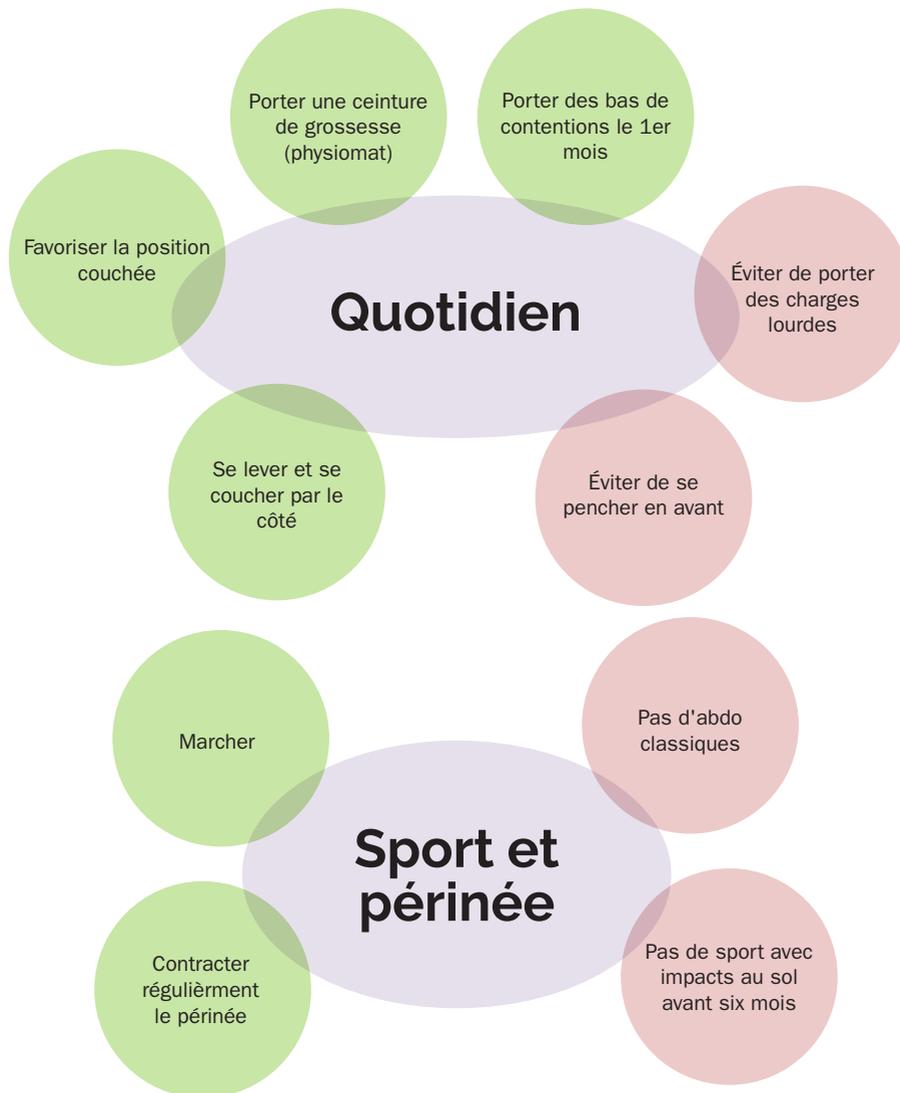
**À 4 pattes ou sur les avant-bras**

- Serrer le périnée
- Soulever les genoux de 2 cm et tenir quelques secondes
- Reposer doucement les genoux
- Répétitions 5-10x.



**Sport**

Si votre périnée a bien récupéré, que vous n'avez pas de fuite urinaire ou de sensation de pesanteur dans le bas du ventre, vous pouvez reprendre n'importe quel sport. Il faut cependant toujours y aller progressivement.



## Que signaler lors du contrôle des 6 semaines ?

18

Avertissez votre gynécologue si :

- Vous avez des fuites d'urine ou de selles
- Vous avez l'impression que votre vessie n'est pas complètement vide après avoir uriné ou que vous avez de la peine à déclencher la miction
- Vous avez des douleurs vaginales
- Vous ressentez une pesanteur dans le bas du ventre ou le vagin.

## Thérapies spécifiques en post partum

19



### A l'HFR...

Dès la 2<sup>ème</sup> semaine post partum, l'hôpital de Fribourg propose des cours post partum pour apprendre à protéger son périnée avec des conseils au quotidien et des exercices pour le tonifier en douceur.

Dès la 6<sup>ème</sup> semaine post partum, pour renforcer votre périnée ou pour soigner les différents troubles qui peuvent suivre l'accouchement, vous pouvez bénéficier de prises en charges individuelles chez des physiothérapeutes spécialisé(e)s pour la rééducation du périnée.

Ces traitements sont proposés sur les sites de Fribourg et de Riaz.

### Coordonnées physiothérapie

Fribourg : 026 306 19 30

Riaz : 026 306 49 81

### Hors HFR...

Vous pouvez suivre des séances de rééducation post partum avec des physiothérapeutes ou des sages femmes spécialisé(e)s.

## **Il est temps de prendre soin de vous!**

Nous vous proposons des conseils et une gymnastique douce permettant de tonifier votre périnée et votre corps. Notre cours est destiné aux femmes ayant accouché par voie basse ou par césarienne.

### **Quoi ?**

Conseils et astuces pour le quotidien

Exercices doux et adaptés

### **Pourquoi ?**

Une prise en charge précoce diminue le risque de désagréments sur le long terme.

### **Où et quand ?**

HFR Fribourg étage -1  
6 cours de 45 minutes  
Le lundi à 10h

### **Prix**

Pris en charge par la LaMal avec une ordonnance de physiothérapie (25 chf/séance)

#### **Service de physiothérapie**

HFR Fribourg – Hôpital cantonal  
T +41 26 306 19 30

