

# POSTPARTUM ET RÉCUPÉRATION

27.12.2019

## LE PREMIER TEMPS APRÈS L'ACCOUCHEMENT

---

La récupération avec de la gymnastique postpartum douce s'effectue le plus souvent après 6 - 10 semaines.

### **Astuces avant le cours de récupération postnatale**

Activer et relaxer doucement le plancher pelvien favorise sa perception. Le fait de le faire mentalement resensibilise ses muscles même si au tout début on ne sent rien.



Commencez par vous lever toujours par le côté en alternant gauche et droite.

Adoptez une belle posture droite et intégrez à votre quotidien les astuces permettant de ménager le plancher pelvien pour favoriser la récupération et le renforcement des muscles du tronc.

Respirez profondément avec votre diaphragme. Posez vos mains sur le ventre puis envoyez le souffle dans les mains. Respirer de façon décontractée aide à regagner la mobilité du diaphragme après la grossesse.

Vous pouvez effectuer des massages doux à votre abdomen.

Les sons font du tonus : avec les lèvres fermées, expirez sur le son „FFFFFFT“ ou „schschschschsch“ ou...fredonnez des berceuses ! Effectuez des positions inversées en vous appuyant sur les avant-bras et les genoux afin de permettre aux organes internes de regagner leur place habituelle. Le bébé est couché devant la maman – temps de jouer ou de câliner...

Se relaxer en position ventrale ne réduira pas le ventre plus vite. En revanche, cela favorise l'écoulement du lait maternel et des lochies\*. En cas d'engorgement mammaire, appuyez-vous le haut du corps sur le bord d'un canapé.

L'allaitement soutient le processus naturel de la récupération du plancher pelvien. Si possible allaitez en vous couchant sur un côté - plus tard, quand le bébé sera plus grand, il est aussi possible d'allaiter dans une position à quatre pattes ou couchée sur le dos – ce sont les positions qui soulagent le plancher pelvien.

Tant que la femme a encore des lochies\*, cela signifie que la plaie à l'intérieur n'est pas encore guérie. Les lochies peuvent devenir plus importantes avec la gymnastique postnatale. Ainsi tant que les lochies ne sont pas encore terminées, un cours de récupération postnatale n'a aucun sens. Les lochies\* durent un minimum 2 semaines et peuvent perdurer 6 - 10 semaines.

\*Les lochies sont des pertes de sang mêlées de caillots qui surviennent après l'accouchement. C'est un phénomène normal tant qu'il ne dure pas au-delà de 3 semaines.

Aux femmes qui souffrent de varices ou de rétention d'eau, il est recommandé d'effectuer des exercices pour les pieds légers afin d'activer la circulation sanguine. Finir sa douche par de l'eau froide sur les pieds puis les jambes. Continuez de porter les bas de contention encore régulièrement pour soulager le cœur jusqu'à la fin du post-partum.

En cas d'épisiotomie\*\*, n'effectuez pas de contractions trop fortes du plancher pelvien. Cela pourrait favoriser des cicatrices dures et désagréables. En cas de douleurs périnéales, il est recommandé de s'asseoir sur un linge enroulé plutôt qu'une bouée car ceci peut favoriser des descentes d'organes.

\*\* Incision du périnée pour faciliter le passage du bébé.

Il n'est pas recommandé d'effectuer des exercices musculaires fatigants, en particulier le renforcement du muscle grand droit de l'abdomen ; donc **pas** de „Sit-up's,, et **pas** d'entraînement de CrossFit !

La pression dans l'abdomen causée par les "Sit-ups" et les sauts ne peuvent en général pas encore être absorbés par le plancher pelvien affaibli suite à la grossesse et l'accouchement.

Toute personne souhaitant suivre un cours de récupération postnatale doit s'y inscrire au plus tard peu après l'accouchement.

**"L'eau qui tombe lentement perce un roc mieux qu'une cascade."**

Après environ 6 semaines, lors de l'examen final, le gynécologue dit dans la plupart des cas que la femme peut recommencer le sport y compris la course à pied....**Attention** ! Selon l'expérience de BeBo®, cette affirmation doit être prise avec prudence !

Dans la plupart des cas, l'utérus reprend en effet sa taille originelle après environ 6 semaines. Ceci n'est pas le cas des ligaments auxquels sont attachés l'utérus. Ces derniers ont besoin d'au moins 6 - 9 mois. Si la femme allaite durant une longue période cela peut être plus long. L'allaitement maternel favorise cependant le retour à la forme initiale de l'utérus et a donc un effet positif sur le plancher pelvien. Des efforts trop précoces et inutiles du plancher pelvien entraînent très souvent l'incontinence ou une descente d'organes par la suite.

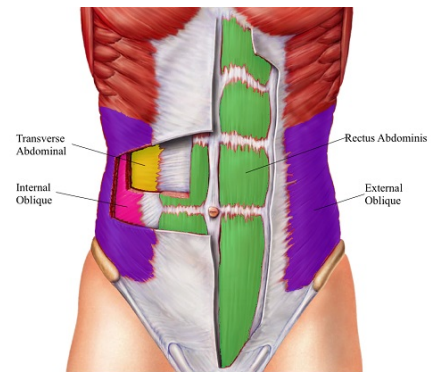
Cela vaut donc de la peine d'être patiente et d'attendre suffisamment longtemps.

Pour celles qui n'allaitent pas, le retour de couche se produit plus rapidement, environ 6 - 8 semaines après la naissance de leur enfant. Ce qui ne veut pas dire que les femmes qui n'allaitent pas ne doivent pas faire une remise en forme de leur plancher pelvien. La remise en forme devrait être une obligation pour toutes.

Rééduquer son périnée et veiller à une musculature saine et forte dans le bas-ventre en vaut la peine. La remise en forme après l'accouchement est essentielle pour reprendre contact avec son corps et pour le tonifier.

### **Des marches bien dosées pour une remise en forme**

Si la femme aime bouger, elle peut se promener. Poussez la poussette en tenant la barre avec les paumes des mains tournées vers le haut et les pouces vers l'extérieur – si cela devient épuisant, la langue peut être pressée contre le palais. Ceci active le plancher pelvien. La jeune maman peut aussi faire du vélo (après une bonne cicatrisation du périnée et sur une selle souple), de la natation, de la marche nordique (Nordic walking) et du Yoga (à condition qu'elle l'ait déjà pratiqué pendant sa grossesse). Tous les sports doux qui n'effectuent pas de poussée vers le plancher pelvien sont autorisés. Si la femme souhaite faire un entraînement des muscles abdominaux, le mieux est de commencer les obliques et le transverse mais pas le grand droit (rectus abdominis). Pourquoi ? Je vous en informerai pendant le cours de récupération.



Environ pour les 2 - 3 semaines après l'accouchement, des exercices de perception peuvent être effectués avec une activité douce des muscles du périnée et des abdominaux.

En expirant, tirez l'abdomen vers l'intérieur et lâchez-le lorsque vous inspirez. L'exercice est particulièrement efficace à quatre pattes ou appuyé sur les avant-bras.

De nombreux exercices de renforcement peuvent s'intégrer à votre quotidien : porter le bébé, nettoyer l'appartement, ramasser et ranger les jouets des aînés...Prenez soin de les faire consciemment et de garder un buste droit. Vous avez déjà un beau programme de fitness quotidien !

### **Récupération postnatale :**

#### **Avoir du temps et apprécier un moment pour soi-même**

8 x 75 minutes réparties sur 10 - 12 semaines

Le cours a lieu sans les enfants. Une super occasion pour que Papa soit en tête à tête avec votre bébé pendant que vous prenez soin

de vous. Les cours ont lieu à partir de 4 inscriptions avec un **maximum de 8 participantes**. De tout petit groupe pour me permettre de vous donner toute mon attention pendant 1h15.

**Bonne relaxation et bon repos !**  
**Bienvenue au cours pour la récupération postnatale.**

Ursula Tinguely Stritt

[www.mouvied.ch](http://www.mouvied.ch)

Un immense MERCI à Fabienne Kramer pour son aide précieux dans les relectures en français.