

# RÉCUPÉRATION POSTNATALE

27.12.2019

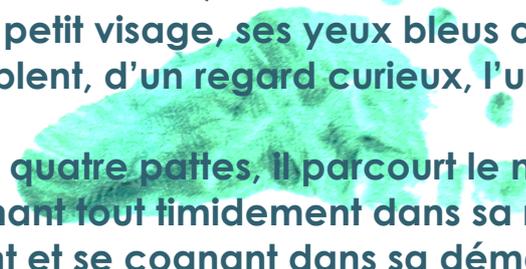
## EN FAMILLE

---

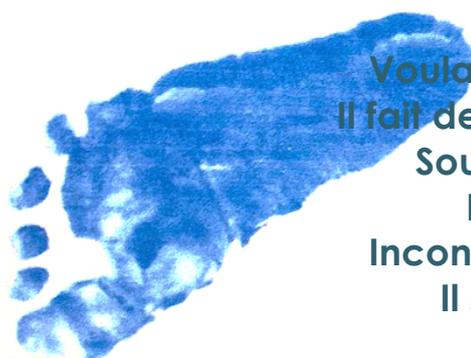
Magnifique !...le bébé est né et la phase de récupération peut commencer. La famille vit des moments pleins de bonheur avec le nouveau-né et soudainement la vie change.



**Dans son joli petit berceau, l'enfant sourit ;  
Bordé de dentelle, ainsi il découvre la vie.  
De son petit visage, ses yeux bleus ouverts  
Contemplant, d'un regard curieux, l'univers.**



**À quatre pattes, il parcourt le monde  
Tâtonnant tout timidement dans sa ronde.  
Trébuchant et se cognant dans sa démarche,  
Il se relève et continue sa marche.**



**Voulant tout connaître de ce qui l'entoure  
Il fait des tours et des détours aux alentours.  
Sous l'œil attentif et ravi de ses parents,  
Il est prêt à arpenter la terre entière ;  
Inconscient des dangers qu'il peut y avoir  
Il s'en va à la conquête de son savoir.**

La rééducation périnéale commence avec le postpartum, après la naissance du bébé.

Le taux hormonal se normalise.

L'utérus regagne petit à petit sa forme habituelle.

Les tissus musculaires et conjonctifs distendus reprennent leurs formes initiales.

La jeune maman a besoin de moments de calme afin de pouvoir favoriser ces processus.

Elle peut commencer à faire des exercices postnatals doux environ 2 - 3 semaines après l'accouchement.

6 - 10 semaines après l'accouchement, elle peut s'inscrire à un cours pour la récupération postnatale.

La durée du processus de la récupération est individuelle. En général, il faut compter 6 - 12 mois jusqu'à ce que le corps soit ressenti « comme avant ».



### **Il n'est jamais trop tard pour un cours de récupération postnatale !**

Si la femme n'a pas eu le temps de suivre un cours de récupération durant les premiers mois après l'accouchement, elle peut le rattraper sans problème. **Mieux vaut tard, que jamais !** Les exercices de renforcement pour le plancher pelvien et les muscles du tronc sont de toutes les manières un bon investissement pour la santé personnelle.

### **Récupération du périnée après accouchement par voie basse**

Même si certaines mamans pourraient soulever des montagnes après l'accouchement, il est vivement recommandé de patienter et de laisser assez de temps au processus de récupération. Durant les premières semaines après l'accouchement précepte : « À savoir attendre, il y a tout à gagner » prend toute sa signification.

L'évolution de la récupération peut être influencée positivement avec une attitude adéquate et de la gymnastique ciblée mais ne pas être accélérée. Patience...patience...

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

## **La récupération postnatale après césarienne**

Les principes appliqués à la récupération après un accouchement avec césarienne sont en règle générale les mêmes qu'après un accouchement par voie naturelle. Les changements corporels pendant la grossesse sont à peu près les mêmes pour toutes les femmes et ont en principe une plus grande influence sur le corps que la distension du plancher pelvien lors de l'accouchement.

**C'est pourquoi, même après une césarienne, des exercices de renforcement du périnée devraient être pratiqués !**

Cependant, il y a quelques points à considérer :

- ✓ La position ventrale est possible lorsque la cicatrice n'est plus douloureuse.
- ✓ Débutez les exercices de renforcement abdominal après 6 - 10 semaines ou dès l'accord de votre gynécologue.
- ✓ Commencer un cours de récupération postnatale seulement après avoir contrôlé la cicatrice chez le médecin – environ 10 – 12 semaines après l'accouchement.

**« Qui va lentement, va sûrement »**

**Je souhaite beaucoup de joie, de repos et de la détente !**

**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.