



Recommandations pour les nouvelles mamans les semaines suivant l'accouchement



© 2020

CHU de Québec-Université Laval

SOMMAIRE

2 Introduction

3 Changements après l'accouchement

3 Diastase

4 Dans les premiers jours

4 Constipation

4 Périnée

5 Activités à éviter

5 Les premières semaines après l'accouchement

5 Exercices du périnée

6 Physiothérapie de rééducation périnéale

7 Sexualité

7 Massage de la cicatrice

10 Reprise de vos activités quotidiennes

11 Remise en forme après l'accouchement

16 Remerciements

Il importe de noter que ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa publication. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec l'équipe de professionnels de la santé qui vous supportera. Si, d'une façon ou d'une autre, vous faisiez une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec-Université Laval ne pourra être tenu responsable de dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.



Félicitations pour votre nouveau bébé ! Voici quelques conseils pour reprendre vos activités suite à votre accouchement.

Ce guide s'adresse à toutes les nouvelles mamans, qu'elles aient eu leurs bébés par césarienne ou par voie vaginale.

Sujets présentés dans ce guide :

- Explications sur les changements dans votre corps suite à l'accouchement.
- Conseils sur les premiers jours (éviter la constipation, favoriser la guérison du périnée) et sur les activités à éviter.
- Conseils pour les semaines suivant l'accouchement :
 - Des exercices du périnée afin de maintenir sa musculature.
 - Le massage de la cicatrice.
- Conseils généraux suite à votre accouchement.
- Exercices de remise en forme.

Changements après l'accouchement

Suite à l'accouchement, votre corps doit s'adapter à plusieurs changements :

- De nouvelles tâches pour votre corps s'ajoutent : prendre bébé dans les bras, l'allaiter, se pencher pour aller le chercher dans son lit...
- Votre posture se modifie suite à la perte de poids lors de l'accouchement.
- Les muscles et les ligaments stabilisant votre bassin sont relâchés, que vous ayez eu un accouchement vaginal ou une césarienne.
- Les muscles du périnée (muscles entre l'anus et le vagin) ont subi des changements. Ils ont pu être étirés, déchirés ou avoir subi une épisiotomie (incision faite par le médecin pour faciliter le passage du bébé). Même si vous avez eu une césarienne, ces muscles ont subi beaucoup de pression tout au long de la grossesse.
- Les muscles abdominaux sont relâchés après avoir été étirés sur plusieurs mois. Il se peut que vous ayez une *diastase*.

Diastase



La diastase est la séparation des muscles grands droits de l'abdomen. C'est une condition temporaire mais courante durant la grossesse, qui peut diminuer la stabilité de votre dos et modifier la force de vos muscles abdominaux. Elle se résorbe généralement en 6 à 8 semaines, avec l'aide des exercices du périnée et des muscles stabilisateurs.

Pour savoir si vous avez une diastase des grands droits après un accouchement, voici un test très simple à réaliser¹ :

- Couchez-vous sur le dos et placez vos doigts environ à la hauteur de votre nombril.
- Détendez-vous pour permettre à vos muscles de se relâcher, puis effectuez doucement un demi-redressement assis en soulevant uniquement la tête et les épaules.
- Augmentez graduellement la pression avec vos doigts, de façon à sentir une séparation entre vos muscles grands droits. Calculez le nombre de doigts nécessaires pour combler l'espace en entier.
- Répétez le processus au-dessus et en dessous du nombril, afin de détecter s'il s'agit d'une petite ou d'une très grande zone de diastase.
- Si vous avez une séparation de plus de 2 doigts et demi, nous vous suggérons de consulter un physiothérapeute.



1. <https://oppq.qc.ca/blogue/grossesse-quil-faut-savoir-diastase-grands-droits/>

Dans les premiers jours

Constipation

La constipation ou une poussée excessive lorsque vous allez à la selle ralentit la guérison de votre périnée. Il est donc important d'avoir une diète équilibrée et de boire beaucoup d'eau, afin d'éviter la constipation (6 à 8 verres d'eau/jour). Allez aux toilettes dès que vous en sentez le besoin, bougez selon votre tolérance. Utiliser la médication prescrite au besoin.

Périnée

Pour favoriser sa guérison :

- Lavez-vous les mains avant et après être allé aux toilettes.
- Essuyez-vous de l'avant vers l'arrière.
- Prenez une douche ou un bain chaque jour, ou plus, dans une baignoire propre.
- N'utilisez pas de savon parfumé, d'huile ou de mousse de bain.
- Séchez bien votre vulve avant de vous habiller.
- Évitez les douches vaginales.
- Baignez le périnée dans l'eau froide pendant 10 à 15 minutes, 2 ou 3 fois par jour ou au besoin, pour soulager le picotement. L'eau chaude peut être utilisée uniquement quand l'enflure a diminué.
- Changez de serviette hygiénique au moins toutes les 4 heures.

Pour diminuer la douleur :

- Prenez la médication prescrite.
- Mettez de la glace au niveau du périnée pour une durée de 10 minutes, toutes les 2 ou 3 heures.
- Couchez-vous sur le dos, le bassin surélevé, pendant 15 à 20 minutes.



Activités à éviter

Afin de protéger les muscles de votre périnée et les muscles de votre abdomen suite à l'accouchement, évitez les activités qui augmentent la pression dans votre ventre pendant 6 à 8 semaines.

- Ne sortez pas du lit sans passer par la position couchée sur le côté.
- Ne soulevez ou ne tirez pas d'objet lourd (ex. le banc d'auto de bébé, etc.).
- Ne faites pas de demi-redressements assis.
- Ne pratiquez pas de sports à grand impact (course, saut, sport de contact). Ceux-ci devraient être repris progressivement, 3 à 4 mois après l'accouchement.

Les premières semaines après l'accouchement

L'accouchement et l'arrivée d'un nouveau bébé vous demandent beaucoup d'énergie. Il est important de s'écouter et de s'accorder des périodes de repos, tout en s'assurant de bouger un peu à tous les jours.

Reprenez progressivement vos activités quotidiennes et vos loisirs selon votre tolérance.

Exercices du périnée

Vous pouvez débuter les exercices du périnée, en position couchée, dès les premières heures après l'accouchement, si ceux-ci ne sont pas douloureux.

Ces exercices favorisent la diminution de l'enflure et sont sans danger pour les points de suture.

Ils sont importants pour éviter des problèmes à long terme.

Il est normal d'avoir moins de sensation dans la région du périnée après l'accouchement. S'il est difficile ou douloureux de faire les exercices, reposez-vous et reprenez les exercices quelques jours plus tard.

Exercices de renforcement

- Choisissez un endroit tranquille où vous pouvez vous concentrer sur vos exercices.
- Serrez les muscles du périnée comme pour retenir les urines.
- Tenez 5 secondes en expirant lentement par la bouche, puis relâchez pendant 10 secondes. Faites 10 contractions, puis prenez une pause d'une minute. Faites la même série, 3 à 4 fois au total, tout en prenant une pause d'une minute entre chaque série.
- Évitez de retenir votre souffle.
- Assurez-vous de ne pas contracter les muscles des fesses, de l'abdomen ou des muscles de l'intérieur des cuisses. Ceci diminuerait le travail des muscles du périnée.
- Faites-les 4 fois par semaine.

Faites les exercices en position semi-assise au lit (genoux pliés),
couchée sur le côté
(avec un oreiller entre les genoux),
en position assise
(jambes croisées « en indien »)
ou debout.



Verrouillage

- Serrez les muscles du périnée avant de tousser, d'éternuer, lors des changements de position ou lors d'un soulèvement un poids.



ATTENTION !

Ne faites pas cet exercice en urinant, puisque cela peut augmenter les risques d'infection urinaire

Physiothérapie de rééducation périnéale

Quelques raisons de consulter un physiothérapeute en rééducation périnéale :

- Si vous trouvez que les exercices sont difficiles à faire ou que vous sentez mal la contraction de votre périnée.
- Si vous souhaitez obtenir un programme personnalisé d'exercices selon vos besoins.
- Si vous avez des fuites urinaires qui persistent plus de 6 semaines après l'accouchement, malgré les exercices du périnée.
- Si vous avez des douleurs persistantes pendant les relations sexuelles.
- **Pour obtenir de meilleurs résultats.** En effet, certaines études démontrent que les exercices du périnée, sous supervision d'un physiothérapeute, seraient plus efficaces et apporteraient davantage de bénéfices que s'ils sont effectués par soi-même.

Ressources supplémentaires :



<https://oppq.qc.ca/blogue/incontinence-femme-enceinte/>



<https://oppq.qc.ca/blogue/traiter-incontinence/>



<https://oppq.qc.ca/blogue/post-partum-et-physiotherapie/>

Sexualité

La reprise des relations sexuelles dépend du confort de maman. Il est recommandé d'attendre au moins 2 à 4 semaines, pour laisser guérir le périnée, et jusqu'à 4 semaines si la déchirure est plus importante.

Il est possible de ressentir une douleur lors des premières relations sexuelles après l'accouchement, à cause de l'adhérence de la cicatrice, des changements hormonaux ou des tensions musculaires dans le périnée. Selon la cause de votre inconfort, vous pouvez masser la cicatrice (voir plus loin), utiliser un lubrifiant à base d'eau sans parfum ou faire des exercices de relâchement.

Les muscles du périnée sont aussi responsables de l'orgasme. Si ils sont plus faibles, il peut être plus difficile d'atteindre cet état ou l'intensité de l'orgasme peut diminuer.

Consultez un physiothérapeute spécialisé en rééducation périnéale au besoin.



Massage de la cicatrice (déchirure, épisiotomie ou césarienne)

Une douleur à la cicatrice est normal pour 2 à 6 semaines. Si la douleur persiste, consultez votre médecin.

Pendant la guérison, la peau peut se coller aux muscles et aux tissus sous la peau. Afin d'éviter ce problème, vous pouvez masser votre cicatrice environ 3 semaines après votre accouchement. Les plaies doivent être fermées et les points de suture tombés. Il ne doit pas y avoir de croûte ni de liquide qui s'écoule.

Ce massage peut se faire sur une cicatrice de césarienne ou au niveau du périnée, si vous avez subi une déchirure ou une épisiotomie.

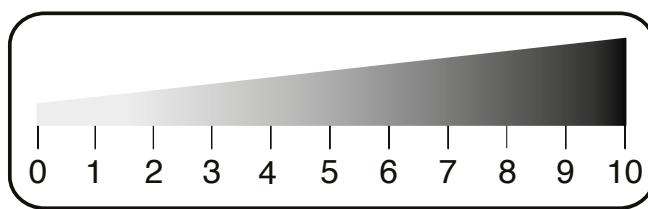
Comment faire ?

- 2 fois par jour durant 5 minutes.
- Lavez-vous les mains et installez-vous confortablement.
- Avec votre index et votre majeur :
 - appuyez sur la cicatrice puis faites des cercles.
 - faites des mouvements de haut en bas et de bas en haut.
 - faites des mouvements de droite à gauche.
 - placez vos doits de chaque côté de la cicatrice et soulevez doucement pour tenter de décoller la peau des tissus et des muscles.



Il est normal de ressentir un inconfort pendant le massage, mais la douleur doit être d'un maximum de 3/10. Si la douleur est plus importante, diminuez la pression ou la durée du massage.

- Cessez le massage s'il y a un écoulement. Reprenez lorsque l'écoulement a cessé.
- Cessez le massage lorsque vous n'avez plus aucune douleur dans la cicatrice.



Reprise de vos activités quotidiennes

Avec l'arrivée de bébé vient la reprise des activités de la vie quotidienne. Après un accouchement, surtout si vous étiez alitée de façon prolongée, cette reprise doit se faire progressivement, pour éviter l'épuisement et les blessures.

Pour maintenir l'équilibre entre le travail (tâches domestiques, soins du bébé) et le repos :

Organiser son temps

- Planifier l'horaire de la journée et de la semaine pour y répartir les tâches.
- Établir des priorités.
- Prévoir des périodes régulières de repos.
- Alterner entre les tâches exigeantes et les plus faciles.
- Arrêter l'activité lorsque vous vous sentez fatiguée.

Maintenir une bonne posture

- Lorsque possible, favoriser la position assise pour des tâches longues.

Éviter de soulever des objets lourds

Si vous avez à soulever des charges, utilisez une bonne méthode :

- Plier les genoux et utilisez la force des jambes pour soulever l'objet.
- Tenir l'objet près du corps.
- Utiliser les deux mains le plus possible.
- Répartir le poids de la charge également des deux côtés du corps.

Éliminer les activités non nécessaires

(ex : laissez sécher la vaisselle plutôt que l'essuyer)

Demander de l'aide

Utiliser des techniques de respiration

- Inspirer d'abord, puis expirer à l'effort.



Remise en forme après l'accouchement

Les pages 12 à 15 proposent quelques exercices des muscles stabilisateurs (muscles de l'abdomen). Vous pouvez les débuter tout de suite après votre accouchement et ce, même si vous avez subi une césarienne. Ils vous aideront à reprendre vos activités quotidiennes plus rapidement.

Ces exercices sont présentés du plus facile au plus difficile. Débutez par le premier exercice et faites-le durant au moins une semaine. Ajoutez ensuite le deuxième exercice, pour au moins une semaine, et ainsi de suite.

Vous pouvez garder dans votre routine les exercices qui vous semblent difficiles à faire et cesser ceux qui sont faciles.

Faire 3 séries de 10 répétitions, avec une minute de repos entre chaque série.
Faire les exercices une fois par jour, 5 jours par semaine.



Contraction du muscle transverse sur le dos

- Couchée sur le dos, genoux pliés et pieds au sol.
- Serrez les muscles du périnée comme pour retenir les urines, puis rentrez le nombril.
- Contractez les muscles autour du nombril sans arrondir le dos. Tenez 10 secondes.
- Ne bloquez pas votre respiration, ne bougez pas le bassin et ne serrez pas les fesses ou les jambes durant l'exercice.
- Vous pouvez augmenter la difficulté en maintenant la contraction 15-20 secondes.



Contraction du muscle transverse à 4 pattes

Semaine 1

- À 4 pattes, le dos droit.
- Serrez les muscles du périnée comme pour retenir les urines, puis rentrez le nombril.
- Contractez les muscles autour du nombril sans arrondir ou creuser le dos. Tenez 10 secondes.
- Ne bloquez pas votre respiration, ne bougez pas le bassin et ne serrez les fesses ou les jambes durant l'exercice.



Semaine 2

- Prenez la même position, mais soulevez un bras (3 points d'appui).



Semaine 3

- Prenez la même position, mais soulevez un bras et une jambe (2 points d'appui).



Si la position à 4 pattes occasionne de l'inconfort au niveau des poignets, faites l'exercice selon cette variante de positionnement.



Contraction du muscle transverse sur le dos avec mouvement des jambes

- Couchée sur le dos, genoux pliés et pieds au sol.
- Serrez les muscles du périnée comme pour retenir les urines, puis rentrez le nombril.
- Contractez les muscles autour du nombril sans arrondir le dos.
- Glissez le talon sur le sol en allongeant la jambe, tout en maintenant le ventre rentré.
- Ne bloquez pas votre respiration durant l'exercice.
- Ne creusez pas votre dos lors des mouvements des jambes. Sinon, l'exercice est inutile et pourrait vous blesser. Si votre dos creuse, reprenez le premier exercice (contraction du muscle transverse sur le dos).
- Augmentez la difficulté de l'exercice en amenant le bras opposé vers l'arrière en même temps que le glissement de la jambe.
- Répétez le même exercice avec l'autre jambe.



Pont

- Couchée sur le dos, genoux pliés et pieds au sol avec un petit ballon entre les genoux.
- Serrez les muscles du périnée comme pour retenir les urines, puis rentrez le nombril.
- Contracter les muscles autour du nombril sans arrondir le dos.
- Serrez les fesses et poussez sur vos talons afin de soulever les fesses, puis serrez le petit ballon pendant quelques secondes.
- Ne bloquez pas votre respiration.
- Expirez en revenant à la position de départ.





CONCEPTION

CHU de Québec-Université Laval

Catherine Van Neste, agente de développement des pratiques professionnelles en physiothérapie

Lydia Théberge, physiothérapeute

Mélanie Saillant, physiothérapeute

Anne-Sophie Lamontagne, physiothérapeute

Marie-Andrée Bélanger, ergothérapeute

Julia Robitaille, agente de développement des pratiques professionnelles en ergothérapie

Isabelle Gallant, ergothérapeute

Karine Huot, ergothérapeute

Jacinthe Lévesque, ergothérapeute

Anne-Marie Sénéchal, ergothérapeute

Marianne Giroux, agente de développement des pratiques professionnelles en ergothérapie

Marilyne Bernier- Blanchet, modèle pour les photographies

Véronique Toussaint, infirmière de pratique avancée, périnatalité

CISSS Chaudière-Appalache

Christine Boudreault, physiothérapeute

COLLABORATION

Éric Morin, service de graphisme

Karine Roy, service de photographie médicale

Direction de l'enseignement et des affaires universitaires

IMPRESSION

Impresse

Naître, c'est recevoir
tout un univers en cadeau

Jostein Gaarder

