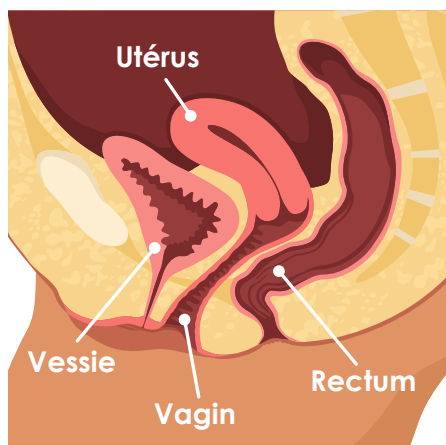


## Qu'est-ce que le périnée ?

C'est un muscle en forme de hamac qui soutient les organes du bassin (vessie, utérus et rectum).



Anatomie normale

## À quoi sert-il ?

Il permet d'éviter les fuites urinaires et d'éviter les descentes d'organes.

## Service de Kinésithérapie

Prise de rendez-vous: 081 72 74 64

Localisation: Suivre la route 22

## La rééducation du périnée

### Brochure d'explication

Prendre soin de vous et de votre périnée après votre accouchement.



### CHRSM - site Meuse

Avenue Albert 1<sup>er</sup>, 185  
5000 Namur  
Tél : +32 (0)81 72 61 11

[meuse.chrsm.be](http://meuse.chrsm.be)

[sambre.chrsm.be](http://sambre.chrsm.be)

Suivez l'actualité du CHRSM  
sur les réseaux sociaux

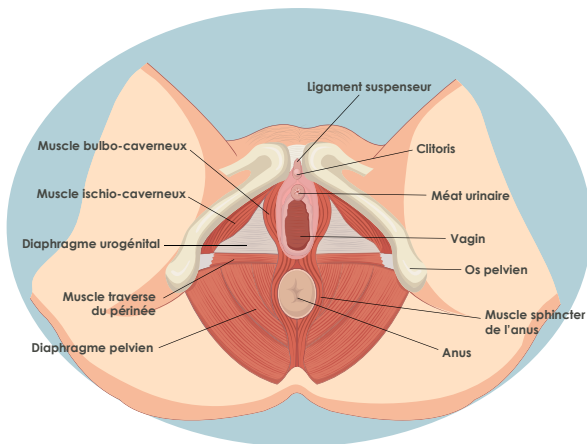


## Pourquoi rééduquer votre périnée ?

Durant votre grossesse et accouchement, votre périnée va être fragilisé. Pendant la grossesse, le périnée est détendu par les hormones et le poids du bébé. Lors de l'accouchement, il est distendu pour laisser passer le bébé. Les épisiotomies ou déchirures le fragilisent également. **Si on ne le rééduque pas on peut être sujet aux fuites urinaires lors d'un effort (toux, éternuement, port du bébé).**

## Comment rééduquer votre périnée ?

Après votre visite post-accouchement chez le gynécologue, vous pourrez commencer la rééducation avec un ou une kinésithérapeute spécialisée. Une équipe féminine est à votre disposition au sein du CHRSM. Les séances se déroulent dans **un cabinet de kinésithérapie, dans le service de kiné situé au 1er étage, route 22.**



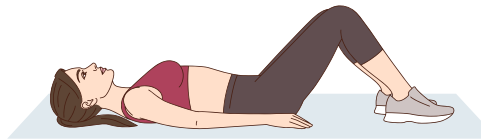
## 2 exercices à faire seule

À commencer dès les premiers jours après l'accouchement et à poursuivre tout au long de votre vie pour préserver votre périnée.

### 1. Pour les abdos (le transverse)

Exercice réaliser 10 fois par jour.

- Rentrer le ventre le plus possible en expirant.
- Contracter le périnée et tenir 5 ou 10 secondes.



### 2. Pour le périnée

A réaliser 10X à chaque fois que vous nourrissez votre bébé.

- Contracter le périnée ( en imaginant que vous vous reteniez d'uriner ) et relâcher.
- Après un accouchement on sentira un peu mieux au niveau de l'anus.

## Quelques conseils pour préserver votre périnée

- Il est très important d'avoir une **bonne hydratation**, pour l'allaitement et pour éviter la constipation.
- Si vous avez eu une césarienne, pensez à bien **hydrater/masser votre cicatrice**.
- La rééducation du périnée commence **6 semaines** après votre accouchement après avoir vu la/le gynécologue.
- Le stop pipi est un test du périnée. **Il ne doit être réalisé qu'une seule fois.** Ce n'est pas un exercice.

