

## Le Post partum

Que pouvons nous mettre en place dès le retour chez soi ?

### 1/ Les Bons réflexes

- Rester allongée au maximum (horizontalité+++ ) pour éviter pression sur la plancher pelvien les premiers jours, puis très vite remarcher de préférence pieds nus pour stimuler le périnée.
- Fermeture du bassin : bandage REBOZO (Dès la table d'accouchement) ou se ceinturer à l'aide la ceinture physiomat (De DEGASQUET).
- Se reposer au maximum « dès que bébé dort, maman dort ».
- Être attentive à sa position pour nourrir son bébé (allaitement ou biberon) : éviter le tassement, l'enroulement des épaules ! S'aider avec coussin d'allaitement. Penser à l'auto grandissement en alignant épaules et bassin.
- Eviter de vous retenir trop longtemps d'aller aux toilettes (beaucoup d'appréhension, petit tabouret, ne pas pousser, dès la première envie y aller ...)
- Si sensation de pesanteur (périnée, poids du l'utérus sur celui-ci) déclive pour jouer avec la gravité & soulager les pressions sur la plancher pelvien : allongé avec un coussin sous les fesses, genoux fléchis.

### 2/ Fausse Inspiration Thoracique (Gasquet) :

**A commencer quelques jours après la sortie de la maternité.**

*Vous pouvez rechercher sur youtube : fausse inspiration thoracique.*

#### 2.1. Description :

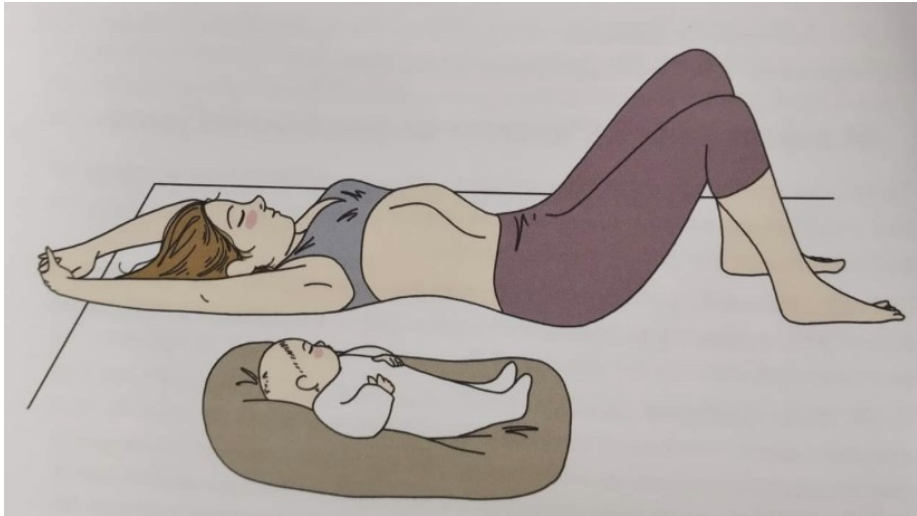
Il s'agit d'une rétention post expiration. Être bien positionnée au préalable (éloigner les épaules du bassin, éviter tassement !)

#### **1/ Inspiration (nez)**

2/ Longue **expiration (bouche)** , les poumons vides, le diaphragme remonte.

3/On fait **semblant d'inspirer** de nouveau (**sans prendre d'air**), ce qui va activer les inspireurs accessoires & favoriser l'élargissement de la cage thoracique. Le diaphragme remonte davantage.

→ Tout cet enchainement va créer une dépression dans l'abdomen et ainsi favoriser la remontée des viscères et du plancher pelvien. Très utile dans le post partum.



## 2.2 Bienfaits :

- Favorise le **drainage**, la circulation, utile pour l'élimination.
- **Soulage** la sensation de pesanteur dans le petit bassin.
- Stimule la **vascularisation** de l'utérus qui se contracte davantage. Les contractions sont physiologiques après l'accouchement (les tranchées ! plus douloureux chez les multipares) Elles permettent à l'utérus de reprendre petit à petit sa place dans le bassin.
- Permet la vascularisation et **rétractation** des viscères dans leur ensemble. Ce qui permet d'éviter les descentes d'organes (prolapsus).
- Stimule le **transit**, évite la constipation.
- Stimule la circulation sanguine et le **retour veineux** (prévention d'œdèmes, hémorroïdes...)
- Favorise contraction des **abdominaux**.
- Permet de prendre conscience plus facilement du **travail du périnée** (le diaphragme est en position haute).
- Très bon après une césarienne ++ (travaille les adhérences sur la **cicatrice**).

## 2.3 Positions :

IL est essentiel de bien se positionner ! Auto grandissement « éloigner les épaules du bassin », « imaginer des bretelles bien tendues » ...

Varié les positions :

- Sur le dos.
- Sur le dos avec coussin/bolster/zafu sous le sacrum (favoriser la déclive pour soulager la sensation de pesanteur sur le périnée).
- Allongé sur un côté (en allaitant son bébé, lier l'utile à l'agréable).
- 4 pattes sur les mains (pour mieux sentir le phénomène de gravité)
- 4 pattes sur les coudes (déclive++)
- Posture de l'enfant (jambes écartement bassin)



### POST PARTUM (dès le retour à la maison)

**C'est le 4<sup>ème</sup> trimestre qui commence !**

- **SE FAIRE CHOUCOUTER +++ (le mois d'or)**

L'accouchement est comparable à un marathon, une épreuve sportive de haut niveau. On parle également d'entorse du bassin... Il faut par la suite se reposer, laisser son corps se cicatriser, prendre le temps, accepter de se faire aider +++

Nous ne sommes pas des superwomans !

*"Dieu ne pouvait être  
partout alors il a créé la mère"*

*Proverbe yiddish*



Se faire masser, se faire choyer, manger chaud, se faire cocooner, se faire aider avec bébé (...) les bons ingrédients pour éviter un babyblues (chute brutale des hormones).

Il est important de ne pas oublier que vous êtes des êtres vulnérables, plus fragiles !

\*En France 1 femme / 5 souffrent de dépression post partum (ce qui est sûrement largement sous-estimé) !

- ➔ Se reposer, ne pas rester seule, accepter de demander de l'aide si besoin (papa/parents/amis/thérapeutes...)

#### - **REFERMER LE BASSIN**

Dans beaucoup de cultures différentes, la fermeture du bassin est très importante et à ne pas négliger ! Les mouvements du bassin ont été très importants lors du passage du bébé. Il est important de resserrer rapidement les os du bassin.

L'écharpe REBOZO est une solution (originaire du Mexique)

*Se renseigner pour des soins Rebozzo.*

#### - **BIEN SE POSTURER AU QUOTIDIEN**

Avec la fatigue des premières semaines, on a tendance à mal se tenir ce qui provoque des douleurs niveau des lombaires, dorsales (omoplates), et cervicales. Il est nécessaire d'adopter directement les bons réflexes :

- Éloigner épaule du bassin

- Ne pas toujours porter bébé du même côté
- Appui sur les orteils, ce qui évite de propulser son ventre vers l'avant
- Être ni cambrée, ni tassée, plutôt en auto grandissement : ceci est favorable pour une bonne récupération du diastasis (élargissement des abdominaux pendant la grossesse) physiologique présent en post partum.

Se ceinturer, grâce à la ceinture PHYSIOMAT, peut être d'une grande utilité lorsque maman est en position debout avec bébé au bras pendant les 4 premières semaines.



#### - **EVEILLER SON PERINEE**

Il est important de prendre conscience de l'existence de son périnée en pré natal ce qui favorise une récupération plus rapide en post partum.

Avant la même la rééducation périnéale, il est important de commencer tranquillement à sentir son périnée.

- Il est intéressant de prendre conscience de sa respiration périnéale 😊

Le périnée est appelé également « le seconde diaphragme », il suit le même mouvement que le diaphragme du haut. Lors de l'inspiration le diaphragme du haut descend pousse ainsi sur les viscères et qui appuient légèrement sur le périnée, qui se bombe très légèrement vers le bas. A l'expiration, le

périnée remonte, les viscères également, les coupes diaphragmatiques remontent. Il est important de comprendre et sentir cette mobilité du périnée, cette respiration périnéale. Très subtil

- Contracter, réveiller les muscles du périnée :

Sur le dos, rapprochez les genoux vers vos épaules puis inspirez, et à l'expiration contracter comme pour rapprocher activement vos deux lèvres (faisant également partie du périnée) vers une ligne médiane imaginaire. Possibilité de placer un coussin sous le sacrum pour permettre de mieux sentir son plancher pelvien ++

*Après les contractions, toujours relâcher complètement !!! Pour nuancer les sensations et éviter un périnée hyper contractile 😊*



- Contracter, réveiller les muscles profonds du périnée :

Les muscles plus profonds (releveurs de l'anus) : En posture de l'enfant, allongez les bras devant vous, puis inspirez et à l'expiration « on serre anus et vagin ». Nous seulement on sent cette nappe musculaire qui se contracte mais qui remonte.



**NB :**

\* *Faire attention à bien engager son transverse (rentrez son bas du ventre) lorsqu'on contracte son périnée (Image du tube de dentifrice)*

\* *S'exercer à contracter son périnée par séries de 8,12 répétitions 2 à 3 fois par jour*

\* *Prendre son temps, les faire correctement. Ce sera du temps de gagné pour la suite.*

### **INTRODUCTION DU YOGA POST NATAL**

Le yoga post natal permet une reprise en douceur. Un temps pour soi, pour se ré approprier son corps, se mouvoir dans l'espace, respirer librement et en conscience amenant une détente profonde pour pallier à cette fatigue certaine.

- Prenez un temps pour vous asseoir ou vous allonger et fermez les yeux, respirez librement calmement.
- Respectez sa fatigue, ses tensions, ses douleurs.  
(Épisiotomie/Prolapsus/Saignements/Douleurs/Raideurs...)
- Eveillez son périnée : respiration périnéale (attention de pas pousser vers le bas)
- Intégrez la fausse Inspiration thoracique (sur le dos, 4 pattes, debout)









- Attention au travail des abdominaux ! Pas trop vite 😊 on attend l'accord du thérapeute après rééducation périnéale.
- Si bébé est là : s'amusez, pratiquez avec lui, il sera ravi de voir sa maman prendre soin d'elle.



### Conclusion :

#### Choses à retenir :

- Se reposer dès que possible
- Accepter de se faire aider, pour se soulager. Nous ne sommes pas des superwomans (bien que si 😊 qu'on se le dise) <3
- Bien se positionner (épaules alignées avec le bassin)
- Ceinture physiomat
- Eveillez son périnée
- Commencer à bouger en douceur pour re découvrir son corps.