PRENDRE SOIN DE VOTRE PÉRINÉE

Conseils et rééducation
après l'accouchement

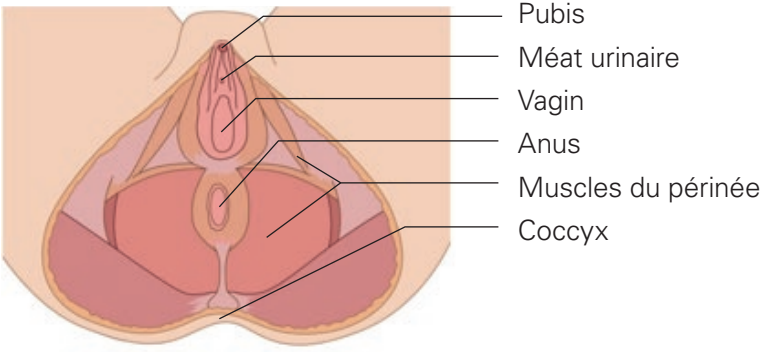
Hôpitaux
Universitaires
Genève

Introduction

Après la grossesse et l'accouchement, votre périnée a subi d'importantes modifications. Pour prévenir l'apparition ultérieure de troubles comme l'incontinence, accordez-lui une attention particulière. Cette brochure vous donne des conseils de soins et propose des exercices de rééducation faciles, à la Maternité et à votre domicile.

Qu'est-ce que le périnée ?

Le périnée (ou plancher pelvien) est un ensemble de muscles qui ferme le bas du bassin et comporte trois orifices : le méat urinaire, le vagin et l'anus. Il joue un rôle important pour la continence urinaire et anale en soutenant, comme un hamac, la vessie, l'utérus et les intestins. Par extension, le terme « périnée » désigne la zone du corps comprise entre le pubis et le coccyx.



+ SAVOIR

Lire la brochure *Prolapsus génital de la femme*
www.hug.ch/gynecologie/prolapsus-genital-femme

Après la naissance de votre enfant

Lors de la grossesse et de l'accouchement, le périnée est distendu. Il peut-être déchiré ou sectionné chirurgicalement (épisiotomie). Dans certains cas, il se contracte moins bien. Les troubles possibles sont : une béance vulvaire ou vaginale, une diminution des sensations, des pertes urinaires ou anales, une descente d'organe (prolapsus génital) ou des douleurs lors des rapports sexuels.

Que se passe-t-il les premiers jours ?

Les premiers jours après l'accouchement, votre périnée peut être endolori et vous pouvez avoir des difficultés à le contracter. Il arrive de ne pas pouvoir contrôler les urines, les selles ou les gaz. Dans la plupart des cas, cet état est transitoire.

Quelle hygiène pour votre périnée ?

Gardez votre périnée toujours propre. Il est conseillé de ne pas savonner la vulve et d'utiliser une solution à base de camomille. Laissez-la couler sur votre périnée (du bas du ventre au coccyx). Elle calme les douleurs, désinfecte et favorise la cicatrisation. Pour vous sécher, tamponnez-vous délicatement à l'aide de papier toilette ou d'une lingette sèche. Changez très régulièrement de serviette hygiénique.

Comment soulager les douleurs du périnée ?

Les déchirures périnéales et les épisiotomies entraînent généralement des douleurs et des picotements, qui s'atténuent après trois jours. Les fils des points de suture se résorbent spontanément vers le 10e jour. La peau du périnée cicatrise en six à dix jours.

Pour soulager les douleurs, prenez les antalgiques conseillés par votre médecin. Vous pouvez également utiliser une poche à glace, notamment en cas d'œdème. Appliquez-la pendant 15 minutes, deux à quatre fois par jour.

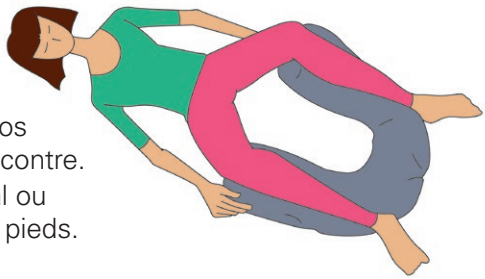
Positions pour soulager le périnée

Pour éviter de comprimer le périnée, privilégiez les positions allongées sur le côté ou sur le dos avec les jambes légèrement surélevées afin de favoriser le retour veineux.

Pour votre confort dans le lit ou au sol (à votre domicile), utilisez un coussin d'allaitement ou un traversin pour adopter une des positions de décharge ci-dessous :

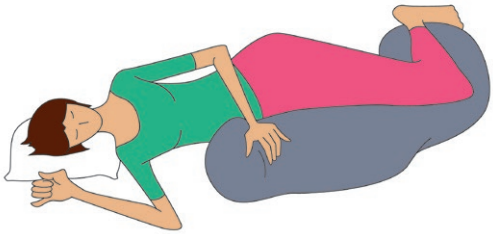
La grenouille

1. Allongez-vous à plat sur le dos.
2. Installez le coussin sous vos jambes suivant l'image ci-contre.
3. Le lit peut rester horizontal ou vous pouvez surélever les pieds.



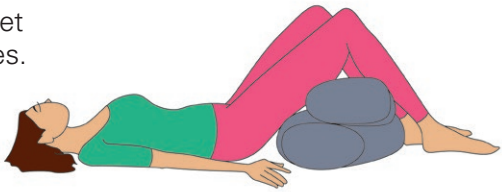
Sur le côté

1. Installez-vous sur le coté.
2. Mettez le coussin entre vos jambes.
3. Pliez la jambe qui est sur le coussin.



Sur le dos

1. Allongez-vous sur le dos.
2. Pliez en deux le coussin et placez-le sous vos jambes.
3. Relevez la tête de lit.



Pour vous asseoir

Utilisez l'astuce suivante :

1. Roulez deux linges et posez-les sur le lit ou la chaise.
2. Asseyez-vous dessus de sorte que votre périnée n'entre pas en contact avec la surface.

L'utilisation d'une bouée de natation est déconseillée, car elle provoque un gonflement du périnée (congestion) et un inconfort supplémentaire.

Comment gérer les problèmes urinaires ou anaux ?

Après avoir uriné ou être allé à la selle, essuyez-vous d'avant en arrière afin d'éviter les infections urinaires.

En cas de difficultés à uriner, évitez les efforts de poussée. Allez aux toilettes toutes les deux heures, même si vous n'en ressentez pas le besoin. Les troubles de la miction, soit les difficultés à uriner ou les pertes urinaires, sont fréquents après un accouchement. Ils sont transitoires. La sensibilité au niveau de votre périnée est souvent diminuée. Cela peut être dû à une anesthésie, un œdème, une déchirure ou une épisiotomie.

Evitez également de pousser sur votre périnée lorsque vous allez à la selle. Pour faciliter l'évacuation adoptez la position suivante :

1. Genoux plus haut que le bassin. Pieds surélevés et légèrement « en dedans », pour ouvrir le périnée postérieur.
2. Buste légèrement penché en avant.

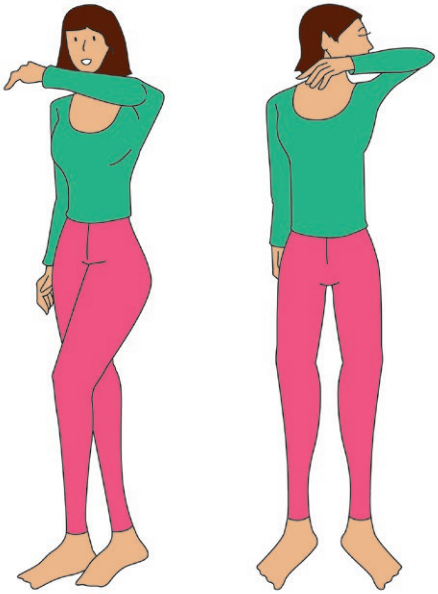
Une alimentation riche en fibres ainsi qu'une hydratation suffisante facilitent la reprise d'un transit normal.

En cas de pertes urinaires ou anales persistant 30 jours après votre accouchement, informez-en votre homme sage-femme ou votre sage-femme ou votre médecin.

Le verrouillage périnéal

Ces positions sont efficaces pour éviter les pertes urinaires. Adoptez-les lorsque vous toussez ou éternuez en station debout.

- Redressez-vous, rentrez le ventre et croisez les jambes (position 1)
- Redressez-vous, tournez la tête sur le côté (position 2).



Position 1 Position 2

Que faut-il éviter ?

Lorsque vous êtes encore hospitalisée, évitez d'utiliser la poignée au-dessus de votre lit. Chaque traction occasionne une poussée extérieure sur vos organes et écarte vos abdominaux.

Au cours du premier mois après l'accouchement, ne portez pas des charges dont le poids excède celui de votre bébé.

Durant les quatre à six semaines pendant lesquelles vous avez des pertes sanguines, les bains et la natation sont proscrits afin d'éviter tout risque d'infection. Vous pouvez cependant prendre des douches.

Ne pratiquez pas l'interruption volontaire de la miction (le « pipi-stop »), censée renforcer le périnée. Elle déstabilise le fonctionnement de la vessie et peut augmenter le risque d'infection urinaire.

La rééducation du périnée

La rééducation périnéale se pratique deux ou trois mois après l'accouchement chez un homme sage-femme ou une sage-femme ou une ou un physiothérapeute spécialisé. Rééduquer signifie prendre conscience des muscles de cette zone et apprendre à les tonifier par :

- des exercices de contraction volontaire et de relâchement
- du biofeedback : une technique qui permet de visualiser sur un écran l'intensité et la durée de la contraction volontaire et favorise un renforcement abdomino-pelvien
- de l'électrostimulation, qui consiste à stimuler les muscles du plancher pelvien afin qu'ils se contractent.

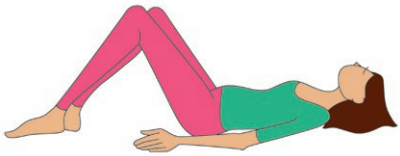
Entre six et neuf séances de 30 minutes sont nécessaires. Vous pouvez prendre rendez-vous à l'Unité de périnéologie lors de votre séjour à la Maternité ou après (lire les Informations pratiques).

Comment renforcer vos muscles périnéaux ?

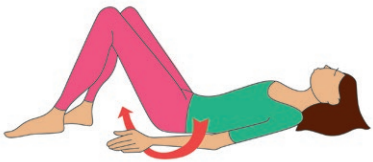
Les exercices ci-dessous ont pour but de renforcer vos muscles périnéaux et vous apprendre la respiration abdominale. Vous pouvez les faire à la maison, un mois après l'accouchement.

Le renforcement du périnée

1. Allongez-vous sur le dos, jambes pliées, pieds écartés de la largeur des hanches.
2. Inspirez par le nez en gonflant légèrement le ventre (position 1).
3. Contractez le périnée et rentrez le bas du ventre lors de l'expiration tout en basculant le bassin en arrière afin de plaquer les reins au sol (position 2).
4. Relâchez en inspirant.
5. Répétez cet exercice cinq fois de suite.

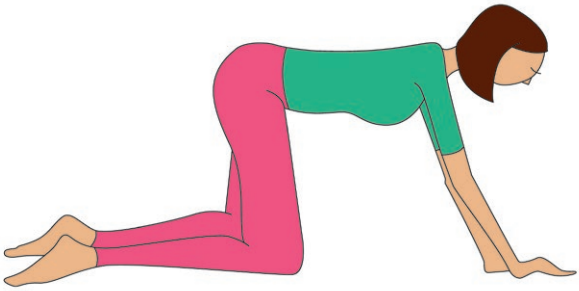


Position 1

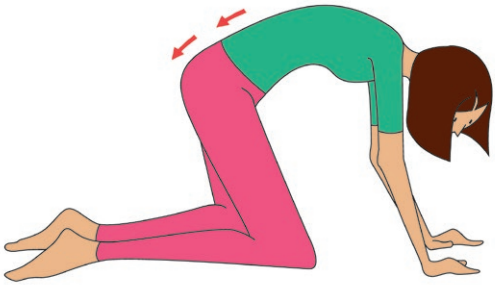


Position 2

Le dos du chat



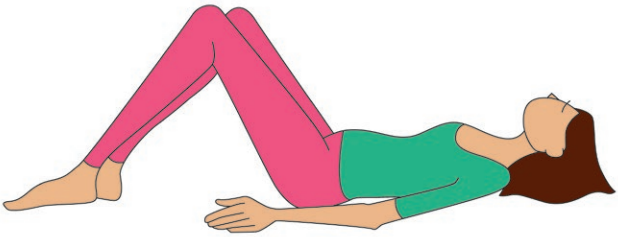
Position 1



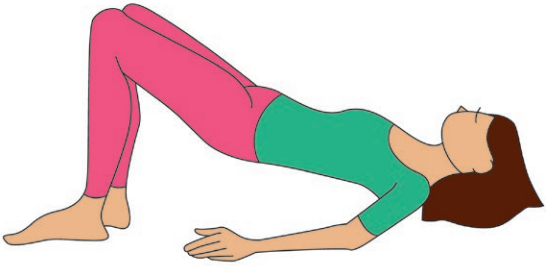
Position 2

1. Mettez-vous à quatre pattes (position 1).
2. Inspirez par le nez en gonflant légèrement le ventre.
3. Expirez en arrondissant le dos, comme un chat, tout en contractant le périnée, et rentrez le ventre (position 2).
4. Restez dans cette position pendant cinq secondes.
5. Revenez dans la position initiale (position 1).
6. Répétez cet exercice cinq fois de suite.

Le demi-pont



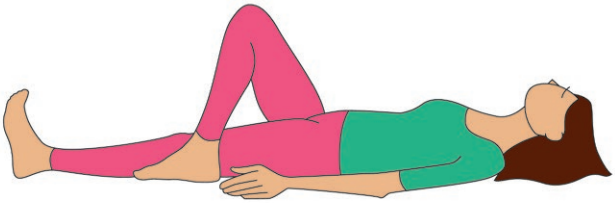
Position 1



Position 2

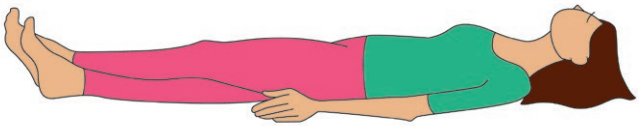
1. Allongez-vous sur le dos, jambes pliées et écartées de la largeur des hanches (position 1).
2. Inspirez par le nez en gonflant légèrement le ventre.
3. Expirez en rentrant le ventre, tout en levant le bassin (position 2).
4. Gardez cette position entre 5 à 10 secondes tout en continuant d'expirer.
5. Redescendez en déroulant la colonne vertébrale de haut en bas avec le ventre toujours rentré.
6. Répétez cet exercice cinq fois de suite.

La jambe croisée



1. Allongez-vous sur le dos.
2. Une jambe est fléchie et croise l'autre jambe tendue.
3. Inspirez par le nez en gonflant légèrement le ventre.
4. Expirez en rentrant le ventre tout en contractant le périnée.
5. Relâchez vos muscles.
6. Répétez cet exercice cinq fois de suite.

La tresse



1. Allongez-vous sur le dos.
2. Vos jambes sont tendues et croisées au niveau des chevilles.
3. Inspirez par le nez en gonflant légèrement le ventre.
4. Expirez en rentrant le ventre tout en contractant le périnée.
5. Relâchez les muscles.
6. Répétez cet exercice cinq fois de suite.

Vos notes

Facturation

La rééducation du périnée est remboursée dans les prestations de base de l'assurance maladie (LAMal), sous déduction de la franchise et de la participation (10 % des frais). Les cours de gymnastique abdomino-pelvienne sont à votre charge.

Informations pratiques

Unité de périnéologie
Consultation sur rendez-vous :
Secrétariat
☎ 022 372 41 97
www.hug.ch/obstetrique

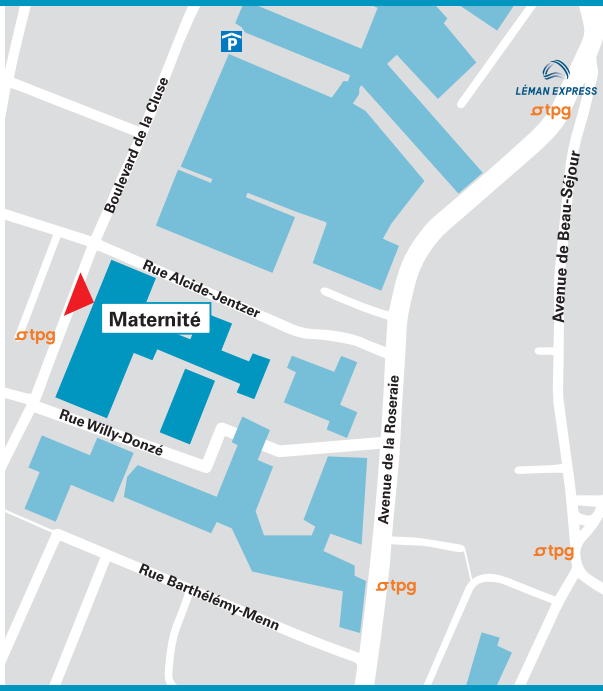
Horaires
De 8h30 à 12h les jours ouvrables, sauf mercredi

D-FEA • Prendre soin de votre périnée • Janvier 2025 (réimpression août 2026)
Photo : © Julien Gregorio • Illustrations : Simon Tschopp

Département de la femme, de l'enfant et de l'adolescent
Bd de la Cluse 30
1205 Genève

Accès
Tram 12 et 18,
arrêt « Augustins »
Bus 91, arrêt
« Maternité-Pédiatrie »
Léman Express, arrêt
« Genève-Champel »

Parkings
H-Cluse et Lombard



Cette brochure, testée auprès des patientes, a été réalisée par l'Unité de périnéologie avec la collaboration du Groupe d'information pour patientes, patients et proches (GIPP) des HUG.