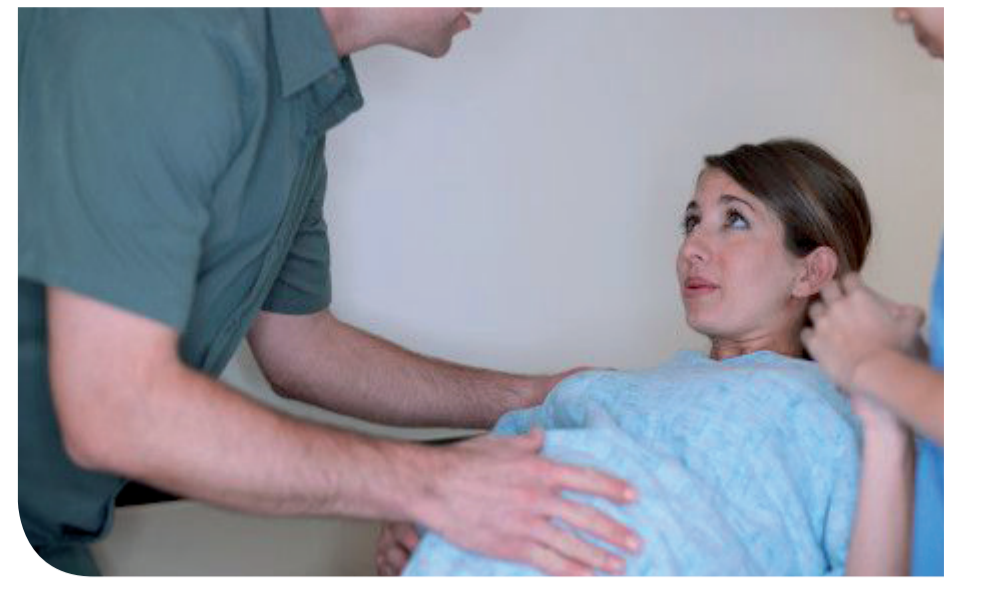


# Préparation à l'accouchement

Une session de 7 séances est organisée dans le service de PHYSIOTHERAPIE. Malgré la péridurale, il est important de se préparer à l'accouchement.



## Une préparation à l'accouchement a pour objectifs :

- De dédramatiser l'accouchement : vous éclairer sur ce que vous allez vivre afin de limiter votre anxiété.
- De vous mettre à l'écoute de votre corps.
- De préparer votre attitude au cours du travail par de la relaxation.
- De préparer votre attitude active lors des contractions et de l'expulsion.

### Pour qui ?

La préparation à l'accouchement s'adresse à la femme enceinte à partir du 5<sup>ème</sup> mois.

### Comment ?

Par petits groupes de 2 – 3 personnes avec ou sans la présence du papa.

### Programme

De 7 séances d'environ 45 minutes

### Séance

Une partie relaxation.  
Une partie préparation à l'accouchement : différentes respirations, périnée, poussée,...



### Où ?

Service de physiothérapie au rez-de-chaussée

### Coût ?

± 7 euros / séance. Ces séances ne sont pas comptabilisées dans les 9 séances périnatales.

## Gymnastique post-natale

### Pourquoi ?

#### Retonifier le périnée

Fragilisé par la grossesse et l'accouchement.

#### Buts :

- éviter les descentes d'organes
- éviter les fuites urinaires
- éviter les soucis de constipation
- éviter les douleurs pendant les rapports sexuels

#### Retonifier la sangle abdominale

Distendue par la grossesse

#### Buts :

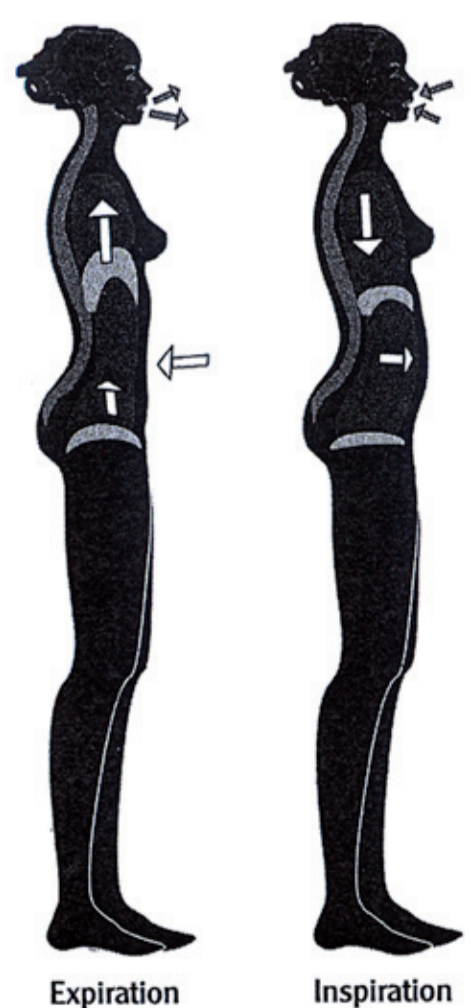
- affiner la silhouette
- maintenir les organes
- gérer les pressions abdominales

### Quand ?

- Lors de votre séjour à la maternité, une kiné vous donnera les premières informations et exercices
- Après votre 1<sup>ère</sup> visite gynécologique post-partum  
Soit 6 à 8 semaines après l'accouchement

### Comment ?

En respectant les principes de la GYMNASTIQUE HYPOPRESSIVE



Expiration normale : le ventre rentre, le diaphragme remonte librement, le périnée allégé est attiré vers le haut.

Inspiration : le ventre sort, le diaphragme pousse vers le bas, le périnée bombe sous la pression. Tous les viscères vont vers le bas.

#### Muscler le transverse :

muscle qui tonifie efficacement la sangle abdominale sans agresser le périnée

#### Muscler le périnée :

afin qu'il puisse assurer son rôle de «soutien» des organes et son rôle de sphincter.

### Evitez :

- les abdo classiques
- les abdo-fessiers
- le fitness

### ILS AGRESSENT VOTRE PÉRINÉE



### Optez pour les exercices hypopressifs



Si nécessaire, la « réharmonisation » du sacrum, de la symphyse pubienne, du coccyx, les sacro-iliaques est possible par des techniques ostéopathiques.

En cas de constipation durant votre post-partum, une prise en charge rapide et efficace est proposée.