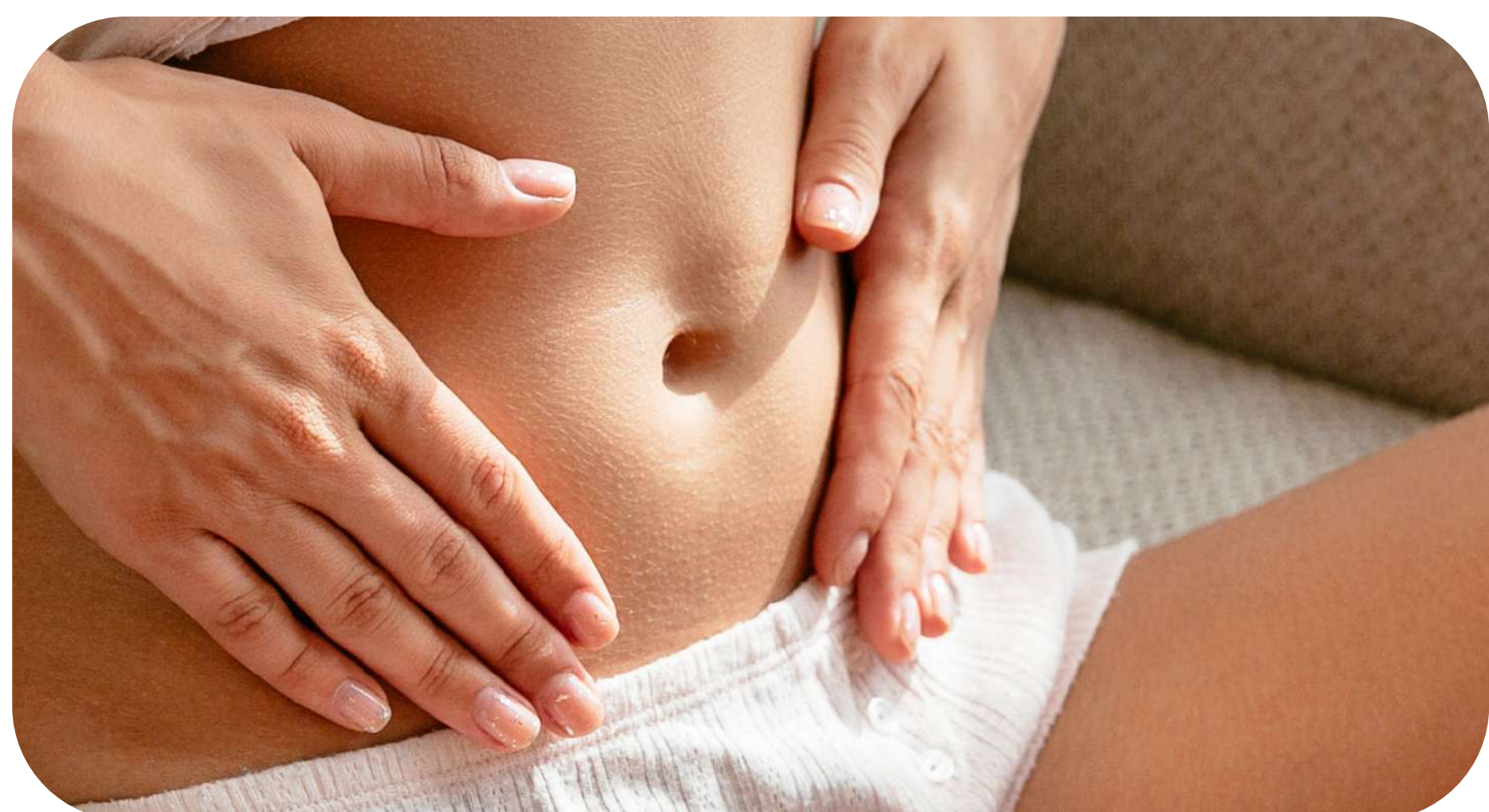


## Le périnée : un muscle clé à chouchouter après la naissance

Mémo pratique  
pour les patientes

### Les bons gestes pour protéger son périnée au quotidien

- Respecter le repos en post-partum, surtout les premières semaines
- Éviter de porter des charges lourdes
- Se relever en expirant, en engageant doucement le périnée
- Privilégier des positions confortables pour s'asseoir et allaiter
- Aller aux toilettes sans pousser, prendre son temps



### Et le massage périnéal ?

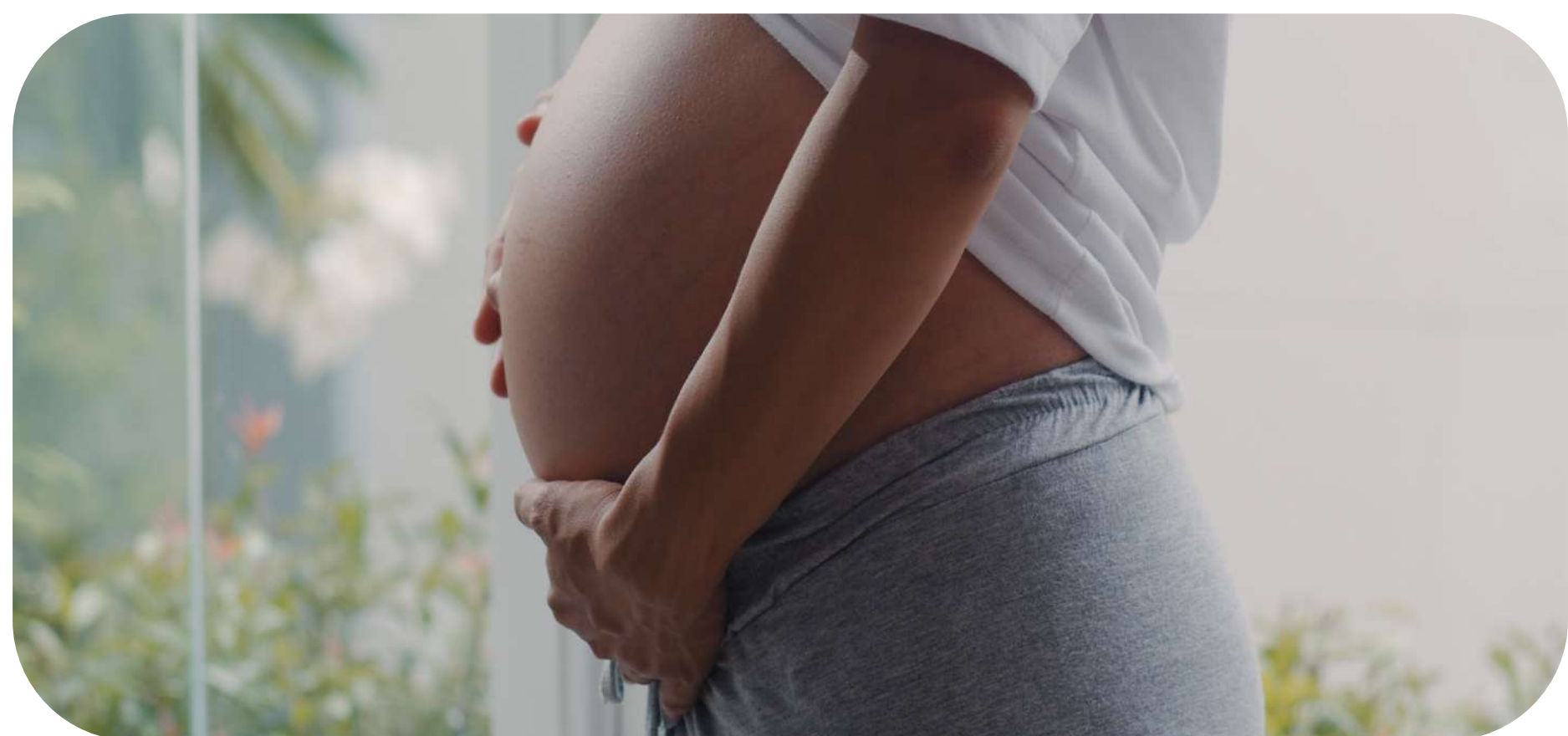
Le massage périnéal, réalisé pendant la grossesse ou en post-partum selon les conseils d'un professionnel, peut aider à :

- Mieux connaître son périnée
- Favoriser la souplesse des tissus
- Retrouver une relation plus sereine avec son corps

### La rééducation périnéale : un temps essentiel

La rééducation périnéale permet de :

- Renforcer les muscles du périnée
- Améliorer la continence
- Retrouver de bonnes sensations corporelles



### À éviter dans les premières semaines

- Reprendre le sport trop tôt
- Les abdominaux classiques
- La précipitation dans la reprise des activités
- Se comparer à d'autres mamans

### Quand demander conseil ?

- Fuites urinaires persistantes
- Douleurs ou inconfort durable
- Sensation de lourdeur ou de descente
- Doutes, inquiétudes, manque de confiance

N'hésitez jamais à en parler : vous n'êtes pas seule.



### Avec la contribution de Gwenaëlle Quelven

Masseur kinésithérapeute spécialisée en périnatalité et rééducation pelvi-périnéale.

Crédits photo : Christophe Landat