

La rééducation périnéale après un congé maternité

Après la naissance de votre enfant, votre santé reste une priorité.
La reprise du travail est l'occasion de faire le point sur votre suivi gynécologique et votre rééducation périnéale.



Un suivi gynécologique important

Un suivi régulier avec votre gynécologue, médecin ou sage-femme permet de :

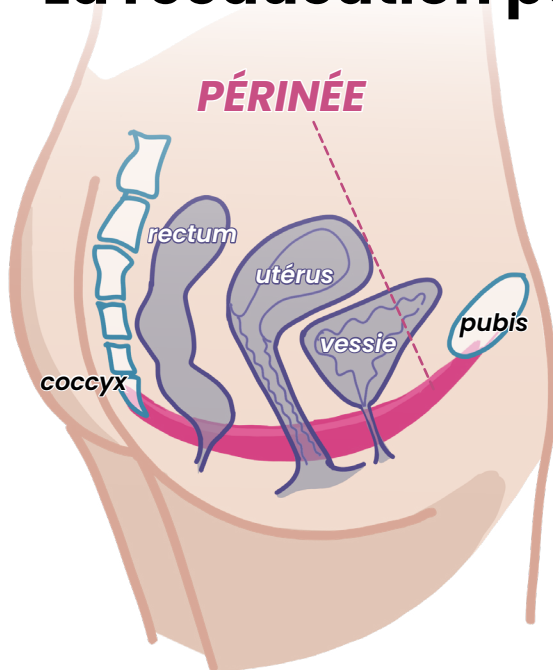
- › Vérifier votre bonne récupération après l'accouchement
- › Faire le point sur la contraception
- › Dépister et prendre en charge d'éventuels troubles (douleurs, saignements, troubles urinaires, fatigue importante, difficultés psychologiques)
- › Assurer le suivi préventif habituel (frottis, dépistages recommandés)

N'hésitez pas à consulter si vous ressentez une gêne ou un symptôme persistant :

- › Des fuites urinaires
- › Une sensation de pesanteur ou de boule dans le vagin
- › Des douleurs pelviennes
- › Une cicatrice douloureuse (épisiotomie ou césarienne)
- › Une fatigue importante ou un moral fragile.

Ces symptômes sont fréquents mais ne doivent pas être considérés comme "normaux" ou inévitables.

La rééducation périnéale : un soin essentiel !



Qu'est-ce que le périnée ?

Le périnée est un ensemble de muscles situé entre le pubis et le coccyx. Il soutient notamment la vessie, l'utérus, le rectum. La grossesse et l'accouchement peuvent fragiliser ces muscles, même en l'absence de symptômes immédiats.

Pourquoi la rééducation périnéale est-elle utile ?

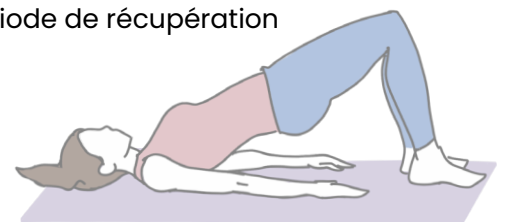
Elle permet de :

- › Restaurer la tonicité musculaire
- › Prévenir ou réduire les fuites urinaires
- › Prévenir certains prolapsus (descente d'organes)
- › Améliorer le confort dans les activités quotidiennes et sportives
- › Favoriser une meilleure qualité de vie et un meilleur confort sexuel
- › Réduire les risques d'aggravation des troubles avec l'âge ou lors d'une future grossesse.

Même en l'absence de fuites urinaires ou de gêne particulière, une évaluation du périnée est recommandée après une grossesse. La rééducation a donc également un rôle préventif.

Quelques conseils au quotidien pour protéger votre périnée :

- › Évitez de porter des charges lourdes de façon répétée durant la période de récupération
- › Limitez les poussées importantes en cas de constipation
- › Reprenez progressivement une activité physique
- › Maintenez un poids adapté à votre situation
- › Consultez en cas de fuites urinaires, même légères
- › Poursuivez à la maison les exercices recommandés par votre professionnel de santé



Prendre soin de votre santé gynécologique et réaliser votre rééducation périnéale ne sont pas des démarches facultatives : elles participent à votre bien-être, à votre santé future et à la prévention de nombreux troubles. Votre retour au travail est aussi l'occasion de prendre soin de vous.