



AU TOP APRÈS BÉBÉ

UN PÉRINÉE waouh!

Souvent malmené, notamment pendant la grossesse et l'accouchement, le périnée a besoin de retrouver sa tonicité. Zou, on se motive et on fait ce qu'il faut pour le réveiller.

Le périnée, cet ensemble de muscles qui forme un hamac entre pubis et coccyx, soutient la vessie, le vagin et le rectum qu'il enserme. Constamment soumis à des pressions – quand on tousse, quand on porte des charges, pendant le sport, aux toilettes, etc. – c'est particulièrement pendant la grossesse et l'accouchement qu'il « encaisse ». La période après bébé est donc idéale pour le rebooster et prendre de bonnes habitudes... sachant qu'il est nécessaire de le chouchouter toute sa vie durant pour qu'il ne se relâche pas! Savez-vous qu'il a un rôle essentiel sur la qualité de la sexualité? C'est prouvé, un périnée trop mou ne se contracte pas suffisamment pendant les rapports sexuels et ne permet pas un bon contact du pénis avec le vagin. Les sensations sont moins fortes et l'orgasme peut être quasiment inexistant... Ça donne une motivation supplémentaire pour se (le) prendre en main, non?

Une ceinture de grossesse? Sanglez-la. Si vous en avez une (étroite, réglable), qui se positionne sur les os des hanches, utilisez-la. La sensation de pesanteur s'allège, le bassin se referme. Durant les six premières semaines après la naissance, allongez-vous souvent dans la journée et vos organes retrouveront leur place plus facilement.

D'une manière ou d'une autre, rééduquez. Après une naissance, une femme sur trois a des fuites urinaires. Ça arrive aussi à 30 ans! La rééducation abdominale et périnéale – même si on a eu une césarienne – aide à se réapproprier son corps et à remonter une périnée plus ou moins relâché. Le gynéco vous a remis une ordonnance, prenez rendez-vous avec une sage-femme ou un kiné spécialisé pour une dizaine de séances. La méthode « classique »? Avec une



sonde. D'autres méthodes plus novatrices sont elles aussi pratiquées par des kinés et des sages-femmes: le yoga/Pilates (sages-femmes libérales), la machine Huber 360 de LPG (www.lpg-medical.com), l'Eutonie (www.sages-femmes-eutonie.com), la CMP (www.institutnaissanceetformations.fr) ou les abdos MG (www.abdo-mg.com). Dernière méthode en date, un jeu rigolo sur smartphone relié à une sonde intime: l'idée est de faire voler un papillon à la force du périnée (perifit.fr)... **Echarpe ou porte-bébé, portez haut.** Plus le bébé est positionné haut et tout près de la personne qui le porte (à portée de bisou), moins il est lourd et moins il pèse sur le périnée. Sa tête doit être dans votre cou, ses jambes fléchies. **Aux toilettes, ne forcez pas.** Afin d'éviter la constipation, consommez légumes verts et fruits. Aux toilettes, posez les pieds sur un marchepied et penchez-vous légèrement en avant. Ainsi, le rectum est réorienté, les selles sortent plus facilement. Nul besoin de

pousser... et pour faire pipi, c'est pareil: -) Ne riez pas, certaines femmes poussent!

Pendant le sport, osez un pessaire. Tous les sports qui « tapent » – volley, trampoline, course à pied, aérobic, squash, etc. – sollicitent de façon trop brusque le périnée, qui morfle. Le pessaire (parlez-en à votre gynéco avant d'en acheter un) est un petit cube en silicone qu'on malaxe avant de l'introduire dans le vagin et de faire son sport. Il adhère à ses parois et soutient le plancher pelvien. Vous pouvez aussi vous sangler avec une ceinture comme vu plus haut.

Et si vous vous passiez de la cigarette? Le tabac ne fait pas bon ménage avec le collagène, un constituant de la peau et des tissus de soutien du périnée. Et, surtout, il prédispose aux bronchites... et aux toux répétées qui exercent une pression dessus. Bon réflexe: avant de tousser (ou d'éternuer), serrez le périnée comme pour vous retenir de faire pipi.