

# Attendre bébé et ménager son périnée

AVOIR QUELQUES PETITES FUITES **PENDANT ET /OU APRÈS LA GROSSESSE EST TRÈS FRÉQUENT** : D'APRÈS LE DOCTEUR MIMOUN ENVIRON **UNE FEMME ENCEINTE SUR DEUX EST CONCERNÉE** ET 20 % DES FEMMES APRÈS L'ACCOUCHEMENT. IL S'AGIT D'UNE INCONTINENCE, LE PLUS SOUVENT D'EFFORT, QU'**UNE BONNE GESTION DU PÉRINÉE PEUT AIDER À JUGULER.**

## Quand bébé fait monter la pression...

- Pendant la grossesse, l'utérus grossit en moyenne d'un kilo auquel s'ajoutent le poids du bébé, celui du placenta et du liquide amniotique. Le tout appuie sur la vessie et repose sur le plancher pelvien qui doit résister. Dès lors, les mictions sont plus fréquentes (jusqu'à 7 fois par jour) et il est plus difficile de retenir ses urines.
- Pendant l'accouchement, le périnée est à nouveau mis à rude épreuve. Les tissus distendus ont parfois du mal à retrouver leur élasticité, d'où en post-partum, des pertes d'urine, notamment lors d'un effort.

### Maternité : préparer l'avenir

La femme enceinte a pleinement conscience de son ventre, oubliant parfois le bas-ventre et donc l'importance de son périnée. Pour mettre toutes les chances de son côté et vivre pleinement sa maternité, ne pas oublier son intimité et sa féminité.

#### L'ASTUCE ENVIVE :

Avoir en mémoire l'image de la boîte que constitue le ventre. Pour que le bébé y soit bien, le fond de la boîte (le périnée) doit être solide ...

## Les conseils de l'expert

Sylvain Mimoun, *gynécologue-sexologue*

### «Comment préserver son périnée lorsqu'on est enceinte ?

Il faut conserver les mêmes réflexes qu'avant, c'est-à-dire ne pas porter de lourdes charges, et continuer à muscler son périnée pour qu'il résiste à la pression.

Surtout, ne pas attendre les petits soucis pour s'occuper de son périnée. Le muscler avant l'accouchement permet de réduire les risques de fuites ultérieures.

### Certaines femmes sont-elles plus exposées que d'autres au risque de petites fuites ?

Ouï, particulièrement quand il existe une prédisposition héréditaire à une fragilité périnéale, quand la prise de poids est supérieure à 13 kg, quand le poids du bébé atteint 4 kg, ou que son périmètre crânien dépasse 35,5 cm. Sont également facteurs de risques les accouchements avec une longue durée d'expulsion, une lésion musculaire du périnée au moment de l'accouchement ou encore le nombre d'accouchements par voie naturelle.

## La réponse Envive d'Always :

Le voile très doux d'Envive assure aussi une rapidité d'absorption de l'urine pour une bonne hygiène de cette zone particulièrement fragile à cette période de la vie.

88% des femmes qui ont essayé Envive l'adopteraient.\*

\* Test en condition réelle d'utilisation. Panel Ipsos (janvier/février 2008) de 212 femmes de 45 à 65 ans concernées par les fuites urinaires.

### L'incontinence post-partum peut-elle disparaître d'elle-même avec le temps ?

20 % des femmes enceintes le croient. Mais c'est en rééduquant son périnée avec un professionnel, que les choses rentrent dans l'ordre.

### Peut-on mener de front rééducation périnéale et gymnastique abdominale ?

Vouloir retrouver rapidement un ventre plat est l'objectif de beaucoup de jeunes mamans. Elles doivent d'abord s'occuper de leur périnée. Faire des abdos avec un périnée faible provoque une hyperpression abdominale avec un risque de prolapsus (descente d'organes). Pour connaître les exercices qui feront travailler correctement périnée et abdominaux, mieux vaut prendre conseil auprès d'un kinésithérapeute spécialisé en périnéologie.»

## En pratique...

VPÄWIPULRKLUPVÄLBNL

hygiène de vie. Donc, même après une grossesse et un accouchement n'ayant entraîné aucune altération du périnée, il faut continuer à faire des exercices pour le maintenir tonique.

En cas de petites fuites pendant et/ou après l'accouchement, les 10 séances de rééducation périnéale proposées dans ce cas permettent généralement de régler le problème.

WZRPŁKZLHTLUZZWPXŁZZVUJTLZZHPKZSVXŁ

le périnée a été endommagé, provoquant soit une forte incontinence, soit un prolapsus.

Dans tous les cas, il y a une solution. Il faut donc en parler à son médecin.