

Le massage du périnée



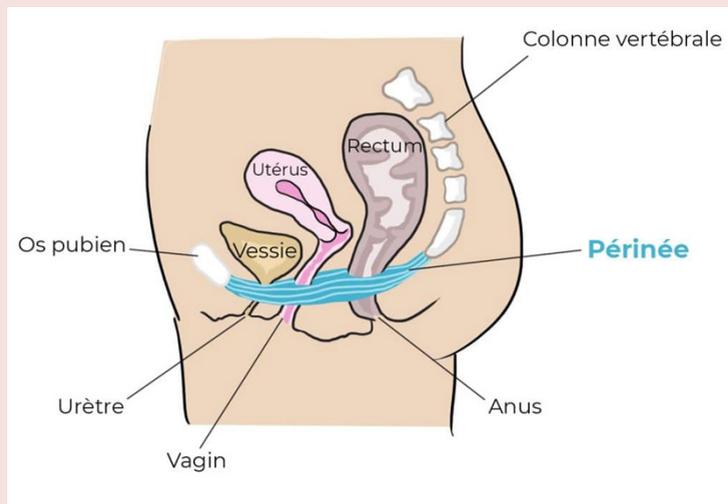
QU'EST-CE LE PÉRINÉE ?

Le périnée est un muscle qui s'étend du pubis jusqu'au coccyx. Il ressemble à un petit « hamac », un « élastique » sur lequel se reposent les organes tels que l'utérus, la vessie et le rectum.

Le périnée est soumis à de grosses pressions durant la grossesse en raison du poids du bébé et risque des lésions lors de l'accouchement par voie basse du fait des poussées et du passage de bébé.

Nous pouvons donc bien imaginer qu'il aura besoin de préparation durant la grossesse pour augmenter son élasticité, le détendre et ainsi diminuer ou éviter le risque de déchirures et d'épisiotomie.

NB : Il ne faudrait pas oublier la rééducation de celui-ci après l'accouchement pour qu'il conserve son rôle de maintien du plancher pelvien (fait que les organes restent bien à leurs places et ainsi éviter un risque de descente d'organes ou d'incontinence à long terme).



LE MASSAGE DU PÉRINÉE

• Les bénéfices

- La conscience et la connaissance du périnée.
- Apprendre à faire fonctionner son périnée correctement : le contracter et le relâcher.
- Favoriser l'inhibition du réflexe défensif qui freine la progression du bébé lors de l'accouchement.
- La limitation des déchirures périnéales et des épisiotomies par l'augmentation de l'élasticité des tissus (le fait de pratiquer le massage périnéal ne va pas exclure tout risque de lésion).
- Les touchers vaginaux sont moins désagréables, car vous pourrez vous relâcher au moment de l'examen.
- Faciliter la cicatrisation des éventuelles lésions périnéales dues à l'accouchement par l'afflux de sang dans le muscle du périnée causé par les massages.
- Faciliter la reprise de la sexualité après la naissance.
- Diminution des douleurs lors des rapports sexuels (hors période grossesse et accouchement).

• Les contre-indications

- La mycose vaginale : il faut récupérer l'intégrité de la muqueuse vaginale avant de commencer les massages.
- Les menaces d'accouchement prématuré : en cas de contractions avant 37 semaines, demandez conseil à votre gynécologue.

- **La préparation**

Le massage du périnée peut se commencer à partir du 8^{ième} mois (34-35 semaines) mais il est surtout utile de le pratiquer 3 semaines avant l'accouchement.

Il se pratique tous les jours durant environ 5 minutes.

Vous pouvez le faire seule ou avec la personne qui partage votre vie.

Prévoyez un endroit calme dans lequel vous vous sentez à l'aise.

Il est nécessaire de vous laver les mains et de couper vos ongles préalablement afin d'éviter de vous blesser et de protéger votre muqueuse vaginale particulièrement sensible aux infections.

Préparez une huile la plus neutre possible (huile d'amande douce, lubrifiant, huile pour massage du périnée Weleda).

Pour vous aider, vous pouvez utiliser un miroir.

Le massage du périnée peut être désagréable, voire douloureux au début, mais ne l'est plus du tout après quelques séances.

Pour finir, sachez qu'en aucun cas, vous ne pouvez mal faire et que le massage du périnée n'est pas une obligation pour «réussir» son accouchement.

- **Les exercices**

Installez-vous debout avec un pied sur un tabouret ou en position « grenouille » (semi-assise, entre allongée et assise, les jambes légèrement repliées et ouvertes. Vous pouvez poser un coussin sous chaque genou afin d'être encore plus à l'aise pour démarrer le massage du périnée).

Respirez lentement et profondément durant les exercices dans le but d'être le plus détendue possible.

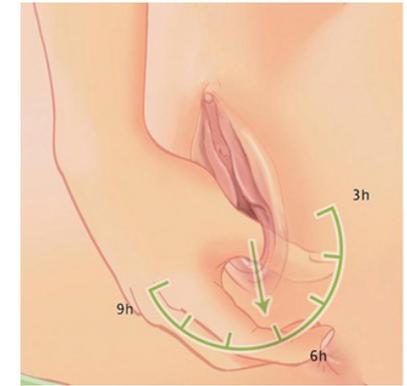
Enduisez le pouce et l'index d'huile.

- 1. Le balancier**

Insérez votre pouce à l'intérieur du vagin sur 3-4 cm.

Effectuez des mouvements de balancier (pas trop rapides) de «3h à 9h», à l'intérieur en exerçant une légère pression vers le bas avec votre pouce.

10 répétitions.



- 2. Les petits cercles en rayons de soleil**

Placez votre pouce à l'intérieur du vagin, l'index sur la peau juste au-dessus de l'anus. Exercez des petits mouvements circulaires en pinçant un peu sur la peau : 10 cercles à 3h, 10 cercles à 4h30, 10 cercles à 6h, 10 cercles à 7h30 et 10 cercles à 9h.



- 3. La pression-étirement**

Insérez votre pouce à l'intérieur du vagin sur 3-4 cm.

Exercez une pression douce mais ferme avec votre pouce à 6h vers l'anus et ressortez le pouce à l'extérieur du vagin (je rentre, je presse et je sors). 10 répétitions.



N'hésitez pas à prendre rendez-vous chez l'une de nos kinésithérapeutes formées à ce sujet ou à aller regarder les vidéos ci-dessous pour plus d'informations.

Lien YouTube pour les vidéos de démonstration :

- La théorie : <https://youtu.be/BvaGz0hNP-I>
- La pratique : <https://youtu.be/DAYWZm5M-bQ>

Vidéo et sites internet :

- <https://www.fizimed.com/blog/massage-perinee/>
- <https://www.weleda.fr/conseils/grossesse-maternite/massage-du-perinee>
- <https://www.perineeshop.com>

Références bibliographiques :

- Périnée, Arrêtez le massacre ; Dr Bernadette De Gasquet.
- Bien-être et maternité ; Dr Bernadette De Gasquet.
- Mon cours de préparation à l'accouchement ; Dr Bernadette De Gasquet.

La maternité du CHU Brugmann

Site Victor Horta

Place Arthur Van Gehuchten 4
1020 Laeken

Consultations de préparation à la naissance et d'allaitement :
sur rendez-vous au 02/477.20.10

Site Paul Brien

Rue du Foyer Schaerbeekois 36
1030 Schaerbeek

Consultations de préparation à la naissance et d'allaitement :
sur rendez-vous au 02/477.93.96 ou 02/477.20.10