



Exercices recommandés à faire dans les premiers jours après l'accouchement

RECOMMANDATIONS avant de débuter

Ces exercices peuvent être faits dès les premiers jours après l'accouchement, à moins d'une contre-indication d'un médecin.

Pour les mamans qui ont accouché par césarienne:

- Cessez de faire les exercices s'il y a présence d'une douleur dans le bas du ventre, si elle s'accroît pendant ou après avoir fait les exercices.

Pour les mamans ayant accouché par voie vaginale:

- Si les lochies augmentent pendant ou après les exercices, attendez quelques jours.

En plus de ces exercices, commencez dès les premiers jours à réveiller les muscles du plancher pelvien en contractant plusieurs fois par jour ces muscles. Il est suggéré de faire ces contractions lors de l'expiration, comme le premier exercice l'indique.

1. La respiration diaphragmatique



Étape 1

Détendue, inspirez en gonflant la cage thoracique de tous les côtés (en avant, sur les côtés et dans le dos) et laissez le ventre gonfler doucement.

À l'expiration, laissez les côtes descendre naturellement vers le bassin.

L'objectif est de mobiliser la cage thoracique pour libérer le diaphragme.

Répéter une dizaine de fois

Étape 2

À l'inspiration, faites l'étape 1.

À l'expiration, engagez le plancher pelvien, imaginez que vous rapprochez les os à l'avant de votre bassin (épinos iliaques) l'un vers l'autre pour engager le transverse de l'abdomen.

Répéter une dizaine de fois

CONSEIL : CONTRACTER LE PLANCHER PELVIEN

Les muscles du plancher pelvien tapissent le fond du petit bassin, installés comme un hamac. Lors de la contraction, son centre est aspiré vers le haut. Il est important de s'assurer de sentir cette aspiration plutôt que de sentir une poussée vers le bas. Si vous n'êtes pas certaine que la contraction se fait de la bonne manière, nous vous recommandons de consulter une physiothérapeute périnéale afin de vous assurer que les exercices soient faits correctement.

2. L'inspiration sous vide



Étape 1

Inspirez, puis expirez à 80% de votre capacité.
À la fin de l'expiration, bouchez votre nez et fermez votre bouche.

Étape 2

Sans laisser l'air entrer, faites comme si vous vouliez inspirer.
Entrez votre ventre et laissez les côtes monter. Vous devriez ressentir le bas de votre ventre, votre plancher pelvien et votre diaphragme aspirés vers votre cage thoracique.

Étape 3

Maintenez la position environ 5 secondes,
puis relâchez pour reprendre de l'air.

Répéter une dizaine de fois

NB : Il est aussi recommandé de faire cet exercice avec un oreiller sous le bassin afin d'utiliser la gravité pour diriger les organes vers les côtes et contrer la gravité.

CONTRE-INDICATIONS

- Si vous souffrez de maux de tête ou de migraines
- Si vous souffrez d'hypertension

3. Le pont



Une fois l'exercice 1 bien exécuté, il est possible de le combiner avec le pont

Étape 1

Installez-vous comme pour le premier exercice, puis inspirez comme l'exercice 1 l'indique.

Étape 2

À l'expiration, contractez votre plancher pelvien et engagez votre transverse comme à l'étape 2 de l'exercice 1.

Étape 3

Toujours sur la même expiration, engagez les fessiers et montez le bassin tout en maintenant l'engagement du plancher pelvien et du transverse.

Étape 4

À l'inspiration, inspirez comme à l'étape 1 de l'exercice 1 et descendez le bassin jusqu'au sol.

Étape 5

Relâchez complètement.

Répéter une dizaine de fois