



## LE POINT SUR VOTRE ÉTAT TROIS MOIS APRÈS L'ACCOUCHEMENT

La grossesse et l'accouchement vaginal amènent des conséquences majoritairement réversibles à la musculature vaginale et rectale (plancher pelvien). Le retour à votre condition antérieure à la grossesse nécessite souvent le recours à des exercices de renforcement du plancher pelvien et de l'abdomen ainsi que des exercices d'assouplissement. Vous devez cependant vous assurer qu'ils soient adaptés à votre condition et d'une intensité adéquate. Lors de votre accouchement, il est possible que vous ayez subi une épisiotomie ou une déchirure périnéale. Les conséquences peuvent être minimales ou plus sévères selon l'importance de la lésion et la cicatrisation. Même si vous avez eu un accouchement vaginal sans lésion ou un accouchement par césarienne, les problèmes urinaires, fécaux ou sexuels ne sont pas exclus. À ce stade-ci, 3 mois après l'accouchement, vous devriez sentir que vous reprenez le contrôle sur les différentes fonctions que permet votre plancher pelvien soit la fonction urinaire, rectale, sexuelle et la fonction de support des organes internes. Si vous présentez encore certains symptômes résiduels ou problèmes listés dans l'encadré, sachez qu'il est important d'intervenir afin d'éviter leur aggravation ou leur persistance. Il est possible de retrouver complètement et rapidement votre condition optimale. Si vous prévoyez une autre grossesse, des exercices préventifs peuvent vous aider à réduire significativement les risques de présenter à nouveau ces problèmes durant la grossesse et après l'accouchement.

## SYMPTÔMES OU PROBLÉMATIQUES QUI DEVRAIENT ÊTRE RÉSOLUS DANS LES 3 MOIS SUIVANT L'ACCOUCHEMENT

- Difficulté à contracter (serrer) les muscles vaginaux et rectaux
- Douleur et lourdeur vaginale ou périnéale
- Douleur aux relations sexuelles
- Perte d'urine lors des efforts (toux, éternuement, course)
- Perte d'urine lors des envies
- Présence d'envies urgentes
- Envies fréquentes d'uriner
- Descente d'organe (bosse dans le vagin)
- Perte de selle ou difficulté à retenir les gaz
- Constipation ou difficulté à évacuer les selles
- Hémorroïde ou fissure anale (saignement et douleur à la selle)
- Douleur au bassin, au pubis et/ou au dos

## RETOUR AU SPORT

La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC) recommande d'attendre quatre mois avant de reprendre les activités physiques avec impacts (ex: sauts, course, aérobic, etc.). Cependant, selon votre condition, il pourrait être possible de recommencer plus tôt, soit à partir de trois mois post-partum et ce graduellement, mais cette décision nécessite une évaluation périnéale rigoureuse. Si un des symptômes nommés ci-haut survient à l'activité physique, diminuez l'intensité de l'effort et axe davantage sur le renforcement de votre plancher pelvien. N'hésitez pas à consulter.