



# Conseils pour les soins d'hygiène du périnée

**EpiCURA**  
mon hôpital



# Table des matières

<b>L'hygiène de votre partie intime</b>	<b>4</b>
Recommandations	4
<b>Les lochies</b>	<b>5</b>
L'évolution	5
Retour des premières règles	6
Plaie du périnée	6
<b>Les hémorroïdes</b>	<b>7</b>
Que faire contre les hémorroïdes ?	7
Conseils contre la constipation	8
<b>La sexualité</b>	<b>8</b>
À quel moment ?	8
<b>À la maison</b>	<b>10</b>
Quelques conseils	10

# L'hygiène de votre partie intime

## Recommandations

- Prenez une douche au minimum deux fois par jour et à chaque fois que vous êtes allée à selle.
- Prévenez la sage-femme en cas de difficulté ou de craintes quant à la réalisation de votre toilette intime.
- Changez votre serviette hygiénique toutes les 3 ou 4 heures.
- Ne prenez pas de bain et n'utilisez pas de tampon pendant 4 semaines.
- Préparez le matériel suivant :
  - du linge de corps propre ;
  - une nouvelle serviette hygiénique ;
  - un gant de toilette propre et un essuie propre (un par jour).
- Lavez vos mains à l'eau et au savon, insistez entre les doigts et n'oubliez pas vos poignets.
- Mouillez votre partie intime à l'aide du pommeau de douche.
- Savonnez avec vos mains propres ou à l'aide du gant de toilette réservé à la partie intime et changez-le à chaque fois que vous vous douchez. Cette toilette s'effectue de la vulve vers l'anus, c'est-à-dire de l'avant vers l'arrière afin d'éviter de ramener des microbes ou des selles vers la vulve. Écartez les lèvres afin d'atteindre et de savonner doucement la cicatrice (ne pas aller à l'intérieur du vagin).
- Rincez abondamment à l'aide du pommeau de douche.
- Séchez en tamponnant à l'aide d'un essuie propre.

Respectez ces recommandations jusqu'à la cicatrisation complète de la plaie, c'est-à-dire durant environ 10 jours.



# Les lochies

Les lochies sont les écoulements sanguins qui suivent l'accouchement. Elles informent de la bonne involution utérine (l'utérus qui descend pour reprendre sa place et sa forme sous le pubis).

## L'évolution

Ces pertes de sang diminuent et la couleur change au fil des jours.

Les 3 premiers jours

- Les pertes sont de couleur rouge foncé avec parfois la présence de petits caillots (d'un diamètre de plus ou moins 2 cm).
- L'odeur est la même que lors des menstruations.
- Les pertes peuvent varier selon les activités et les positions.
- Les pertes sont nettement moins importantes lors d'un accouchement par césarienne.

Si vous allaitez, vous pouvez aussi ressentir des contractions et des écoulements un peu plus importants lors de la mise au sein.

Du 3<sup>e</sup> au 10<sup>e</sup> jour

- Les pertes sont plus claires et rosées.

Du 5<sup>e</sup> au 10<sup>e</sup> jour

- Les pertes diminuent progressivement à partir du 5<sup>e</sup> ou 6<sup>e</sup> jour.
- La couleur change et devient brunâtre.

Du 11<sup>e</sup> jour à un mois

- Les pertes sont plus glaireuses et de couleur marron clair.
- Elles cessent au plus tard lors de la 6<sup>e</sup> semaine.

### Attention en cas de :

- lochies malodorantes ;
- douleurs abdominales et persistantes ;
- saignement vaginal abondant (2 serviettes par heure) ;
- caillots de sang plus gros qu'un œuf ;
- fièvre.

## Retour des premières règles

Les premières menstruations peuvent être plus abondantes que d'habitude. Tout redevient normal après quelques cycles. Les menstruations apparaissent en général 6 semaines après l'accouchement.

Pour celles qui allaitent à long terme, le retour des menstruations varie d'une femme à l'autre. Elles peuvent ne réapparaître qu'après le sevrage.

## Plaie du périnée

Une déchirure ou une épisiotomie guérit de la même manière. Les fils disparaissent au bout de 10 jours environ.

N'oubliez pas de vous laver les mains avant et après les soins du périnée.

Respectez les règles d'hygiène décrites ci-avant afin que la cicatrisation s'effectue au mieux. La région périnéale peut être engourdie et douloureuse pendant des jours, voire des semaines après l'accouchement. Cela peut être dû à la suture et/ou aux hémorroïdes.

Durant les premières semaines, le périnée est relâché. Evitez donc la position debout de façon prolongée car elle provoque un étirement au niveau des fils ainsi qu'une poussée de la vessie et de l'utérus vers le bas.

Lorsque vous vous asseyez, placez un oreiller sur la chaise. Serrez les fesses et expirez en vous asseyant. Une fois assise, relâchez complètement la région du périnée.

### Conseils pour soulager la douleur et l'engourdissement

- Appliquez de la glace sur la vulve pendant 20 minutes toutes les 2 à 3 heures car cela diminue le gonflement, l'inconfort et produit un effet anesthésiant, principalement durant les 24 premières heures.
- Reprenez une douche en appliquant de l'eau chaude ou froide.

# Les hémorroïdes

Les hémorroïdes sont souvent au nombre de 2 ou 3 à la fois. Elles se situent à l'extérieur de l'anus mais peuvent aussi être présentes à l'intérieur. Elles peuvent parfois être plus douloureuses que la cicatrice. Elles diminueront de grosseur au cours des 6 premières semaines après la naissance.

Plusieurs facteurs causent leur apparition :

- l'effort lors des poussées à l'accouchement ;
- un relâchement du périnée ;
- de la constipation ;
- etc.

Les hémorroïdes dues à l'effort de la naissance de votre bébé se résorbent d'elles-mêmes au bout de deux semaines.

## Que faire contre les hémorroïdes ?

- Evitez la position debout prolongée.
- Faites régulièrement les exercices du périnée car ils favorisent la circulation.
- Appliquez de l'argile verte pendant 20 minutes sur les hémorroïdes et rincez abondamment.
- Appliquez les conseils pour éviter d'être constipée.

### Attention aux signes d'infection :

- rougeur ;
- chaleur ;
- douleur localisée ;
- séparation de la paroi de la plaie ;
- écoulement anormal.

## Conseils contre la constipation

- Buvez 1,5 à 2 litres d'eau par jour.
- Pratiquez une activité physique régulière comme la marche.
- Mangez équilibré : fruits, légumes et fibres.
- Pratiquez des massages de l'abdomen pour stimuler le transit intestinal : faites des mouvements circulaires sur l'abdomen en exerçant une légère pression.
- Evitez de bloquer la respiration pour éviter d'exercer une trop grande pression sur le périnée. Expirez doucement en soufflant dans le poing fermé devant la bouche et en rentrant le ventre.
- N'insistez pas si vous n'arrivez pas à aller à la selle. Attendez d'en ressentir à nouveau le besoin.
- Supportez votre périnée avec une serviette sanitaire si vous craignez d'avoir mal lorsque vous allez à la selle. De plus, vous percevrez moins cette sensation de relâchement.

## La sexualité

Il arrive que le vagin se lubrifie naturellement moins bien pendant les 6 premiers mois. Utilisez alors un gel lubrifiant. Les réactions physiologiques à la stimulation sexuelle et la force de l'orgasme sont parfois diminuées durant les 3 premiers mois après la naissance. De plus longs préliminaires peuvent vous aider.

Vous risquez d'être plus sensible à la pénétration. Choisissez une position qui vous convient le mieux (sur le côté, au-dessus). Les pleurs et bruits du bébé durant la relation sexuelle influencent son déroulement et créent parfois de l'insatisfaction et de la frustration.

### À quel moment ?

- Lorsque les saignements ont cessé.
- Quand l'épisiotomie ou la déchirure est guérie.
- Après la 4<sup>e</sup> semaine après l'accouchement.
- Quand vous vous sentez prête.

Discutez-en avec votre mari ou votre compagnon afin de retrouver une certaine complicité et une compréhension mutuelle.

Profitez d'être à la maternité et d'être entourée de sages-femmes pour aborder les sujets qui vous préoccupent. Explorez avec la sage-femme et votre gynécologue les méthodes contraceptives qui peuvent être utilisées après la naissance. Demandez à votre gynécologue de vous prescrire des séances postnatales de rééducation du périnée. Celles-ci sont remboursées par la mutuelle et peuvent être réalisées soit par un(e) kinésithérapeute, soit par une sage-femme.

Une sage-femme est disponible 24h/24 à la maternité, n'hésitez pas à la contacter.



# À la maison

## Quelques conseils

- Accordez-vous des temps de repos avec votre bébé.
- Acceptez l'aide de votre entourage.
- Faites des pauses et limitez le nettoyage de votre maison à un passage rapide, superficiel et ordonné.
- Faites-vous plaisir : allez chez le coiffeur, lisez un livre, etc.
- Faites du sommeil la priorité numéro un.
- Mangez de manière équilibrée.
- Changez votre manière de penser et ne vous sentez pas coupable à propos de tâches que vous n'arrivez pas à réaliser ou si vous vous sentez triste de temps en temps.
- Lorsque l'on vous donne des conseils indésirables, acquiescez de la tête et souriez, ne gaspillez pas votre énergie à vous disputer.
- Faites les choses comme vous en avez envie !



**EpiCURA**  
mon hôpital

Centre Hospitalier EpiCURA asbl  
Siège social :  
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

**T. : 078 / 150 170**  
**[www.epicura.be](http://www.epicura.be)**

