

<p style="text-align: center;">PREPARATION DE PERINEE ET REEDUCATION PERINEALE Fiche action n°20</p>
--

CE QUE LE PROFESSIONNEL DOIT SAVOIR

- **La théorie (épidémiologie, effets sur la santé de mères et de l'enfant, etc.)**

Faire une recherche biblio sur la préparation du périnée pendant la grossesse (anticipation).

Importante ce se poser la question du périnée en amont.

Les objectifs de la rééducation périnéale.

Donner des infos sur les remboursements (législation à rappeler).

Toutes les femmes n'ont pas besoin rééducation périnéale, cela doit se décider lors de la consultation post partum des 8 semaines (pas d'urgence à intervenir)

- **Les besoins de femmes et des couples, le vécu**

Des problèmes ne sont pas exprimés par les femmes

Les séances de rééducation périnéales peuvent être vécues soient comme des contraintes difficiles à gérer en plus de toutes les autres consultations (pour elle et le bébé), ou bien au contraire l'occasion de prendre soin d'elle, de se poser, d'aborder des besoins spécifiques.

La femme a besoin de se sentir à l'aise avec le professionnel qui la suit sur cette question.

- **Les bonnes pratiques, les recommandations, les référentiels**

CE QUE LE PROFESSIONNEL PEUT FAIRE

Axes d'intervention possibles	Exemples
<p>Favoriser l'expression / proposer une écoute: Faire s'exprimer la mère sur ses sensations corporelles : est-ce qu'elle ressent son périnée, est-ce qu'elle a repéré des changements. Faire s'exprimer la mère sur ses représentations, du périnée, de la rééducation périnéale. Faire s'exprimer la mère sur ses éventuelles craintes, d'une épisiotomie, déchirure, etc. Favoriser son expression sur la façon dont elle vit d'éventuelles difficultés liées à son périnée (fuites urinaires par exemple).</p>	
<p>Aborder / Repérer : Evoquer les difficultés possibles au niveau urinaire, des selles, des rapports sexuels. Après l'accouchement, évoquer des changements perceptibles, des sensations « de descente », des difficultés à utiliser des tampons périodiques par exemple.</p>	
<p>Accompagner la réflexion : Par rapport à son ressenti, Choisir le bon moment pour faire de la rééducation Choisir le professionnel qui va être le plus adapté</p>	
<p>Informier, Expliquer : Expliquer le rôle du périnée, où il se trouve, comment il se contracte, à partir de ce que la personne sait et ressent. Expliquer la diversité des techniques de rééducation périnéale. Rassurer sur l'existence de différentes possibilités chirurgicales en cas de problèmes survenant plus âgées.</p>	
<p>S'engager: Se sentir concerné, même si l'on n'est pas le professionnel qui va réaliser la rééducation. Respecter le rythme de la personne, ne pas hésiter à la revoir sur cette question, proposer une autre rencontre. Proposer en fonction des besoins, attentes, ressources, recommandations existantes.</p>	
<p>Faire le lien avec les autres professionnels : Connaître les différents intervenants du secteur. Pouvoir échanger et communiquer avec eux</p>	

DES RESSOURCES POUR APPROFONDIR LE SUJET

DOCUMENTS A REMETTRE AUX FEMMES / AUX PARENTS

S'appuyer sur le questionnaire Novanat à remplir en salle d'attente, voir s'il existe des documents d'information.