



# SOULAGER LES MAUX DU POSTPARTUM

## LE VENTRE (PERINEE/BASSIN/ABDOS)

La zone abdominale est très fragilisée après l'accouchement a cause du poids exercé par le bébé, la pression de l'accouchement.

Quoi faire

- Ne pas exercer de pression
- Etre vigilante sur ta posture (éviter d'être trop cambrée , ou voutée). Se tenir droite
- Contracter les abdos à l'effort
- Pratiquer la fausse inspiration thoracique pour remuscler le ventre en profondeur
- Pratiquer un resserrage du bassin

## LE RESSERAGE DU BASSIN

Le resserrage du bassin est une technique pour soulager les inconforts et faciliter la récupération après l'accouchement.

cela apporte beaucoup de bien-être et de réconfort à celles qui ont pratiqué le resserrage du bassin.



Ressources :

[La maison des maternelles](#)

[Rebozo](#)

## LA FAUSSE INSPIRATION THORACIQUE

La fausse inspiration est une méthode qui permet remuscler le ventre en profondeur avant la rééducation du périnée sans exercer de pression. Cet exercice sollicite notre transverse qui fait office de gaine. C'est lui qui permet d'avoir un ventre plus plat et de maintenir tous les organes en place.

[Pratiquer la fausse inspiration thoracique](#)