

La préparation du périnée

La préparation du périnée peut, pour certaines femmes, aider à diminuer les déchirures. Le périnée comprend tous les tissus situés entre le vagin et l'anus. Cette préparation effectuée tous les jours pendant 5 minutes à partir de la 34^{ième} semaine peut augmenter la souplesse et l'élasticité de la région du périnée.

Exécution de la technique :

- En préparation, prenez un bain ou appliquez des compresses chaudes sur le périnée pour faciliter la détente.
- Installez-vous confortablement en position semi-assise, jambes ouvertes et supportées de chaque côté par des oreillers.
- Regardez dans un miroir pour vous guider.
- Enduisez votre pouce d'huile naturelle.
- Si vous êtes aidé par votre conjoint, il utilisera son index et le majeur.
- Insérez les doigts à environ 4 centimètre dans le vagin.
- Appliquez une première pression vers le bas en direction de l'anus pour une durée d'une minute. Vous pouvez ressentir une sensation d'étirement ou de picotement. Diminuez la pression s'il y a de la douleur.
- Si on compare le vagin à une horloge, vous faites la pression à trois points précis, soit à 5 heures, 6 heures et 7 heures. Commencez doucement en augmentant la pression au fur et à mesure que votre tolérance augmente.
- Il ne faut pas faire un massage des tissus, car ce frottement pourrait être irritant pour la vulve qui est congestionnée à la fin de la grossesse.

Ces mouvements étireront le périnée et les muscles qui ferment l'entrée du vagin. Vous pouvez vous sentir tendue au début mais avec la pratique, vous atteindrez un relâchement des tissus.

Faites cet exercice en pratiquant la respiration abdominale.

