

MON PETIT GUIDE DU

Post partum



MES 8 CONSEILS POUR BOOSTER
TON APRÈS GROSSESSE

HELLO !

Bienvenue sur ton Ebook gratuit “Le petit guide du post-partum” !

Si tu es arrivée ici, c'est que tu attends un heureux évènement, ou que tu as accouché récemment, alors tout d'abord **félicitations** !

La maternité est une aventure incroyable, pas toujours facile certes, mais très belle et enrichissante.

Le « post-partum », c'est le nom donné à la période qui suit l'accouchement, et qui peut durer quelques années. Et c'est une **période particulière de notre vie...**

Etant passée par là, je sais à quel point la récupération post-partum peut être constituée de plein de variables. Certaines choses sont sous notre contrôle, et d'autres non.

Et pour les sportives assidues qui ont l'habitude de “faire des efforts” pour atteindre un résultat donné, cette situation peut s'avérer frustrante. D'autant plus lorsque l'on te dit “d'attendre la rééducation” et “ne rien faire pendant les 6 premières semaines”, alors que NON, il y a des choses adaptées.

Nos propres attentes et comparaisons peuvent être bouleversées pendant cette période.

Lorsque tu reprendras l'exercice après l'accouchement, il sera important de prendre compte non seulement les changements de ton corps, mais aussi de ton cerveau.

Ton corps a changé, ton mode de vie a changé, et ce que tu peux faire maintenant peut t'aider à te préparer à TOUT LE RESTE de ta vie entière de femme et de sportive.

Plus que tout, tu auras donc besoin de patience, de bienveillance, mais aussi de prendre soin de toi afin de **ne pas t'oublier** : et c'est là où les conseils contenus dans ce Ebook peuvent t'aider !

Je te souhaite donc la bienvenue ici ! 😊

Ta coach Clem



QUI SUIS -JE ?

Je m'appelle **Clémentine**, et je suis coach sportif diplômée d'Etat, auteur de deux livres et créatrice de programmes Fitness.

Mais vous me connaissez certainement sous le nom de *Fit by Clem* !

Depuis maintenant 8 ans, je partage mes conseils fitness et ma motivation quotidienne sur les réseaux sociaux, où je suis suivie par plus de **450 000 personnes** !

Grâce à mes coaching et programmes d'entraînement, j'ai aidé plus de 2 500 personnes à se transformer.

En 2022, survient un événement **qui va chambouler ma vie** : je tombe enceinte, et donne naissance à un petit garçon. Dès la découverte de ma grossesse, pas mal de questions et de doutes se succèdent dans ma tête :

Comment vais-je gérer mon post-accouchement ?

Aurais-je le temps pour encore m'entraîner ?

Comment réussir à reconstruire mon corps ?

Car NON, on ne parle pas beaucoup de l'après grossesse pour la maman.

Pendant la grossesse, tu es suivie régulièrement, tous les mois... puis après, plus rien, ou très peu.

À vrai dire, il existe très peu d'infos et de programmes véritablement adaptés à cette période pourtant cruciale dans notre vie de femme. **Mais aussi encore beaucoup d'idées reçues !**

C'est de ce constat qu'est venue mon envie de me spécialiser et me former pour accompagner au mieux les jeunes ou futures mamans dans leur aventures sportives.



@Fitbyclem



Fit by Clem



Fit by Clem

DISCLAIMER

Ce guide ne constitue pas un avis médical.

Toutes les informations fournies ici ne remplacent ni les conseils, le diagnostic et le suivi **auprès d'un.e professionnel.le de santé.**

PRENDRE SOIN DE SON PÉRINÉE...

Lors de ta grossesse, les tissus composant ton plancher pelvien (dont la partie musculaire s'appelle **le périnée**) se sont distendus. La grossesse et l'effort physique de l'accouchement ont aussi affaibli ces muscles. Et parfois entraîné une déchirure.

Résultat : ton périnée peut moins bien assurer ses fonctions : soutenir tes organes comme la vessie, retenir les urines et les selles...

C'est pourquoi des fuites urinaires peuvent facilement arriver après bébé.

Dans certains cas un peu plus rares, on peut aussi connaître **une descente d'organes** (ou prolapsus) : c'est quand un des organes du bassin n'est plus soutenu correctement par le périnée, et vient descendre dans le vagin. Mais **bien entendu, toutes ces choses ne sont pas systématiques, et ne sont pas une fatalité. On peut prévenir et les traiter, et ils ne sont réversibles !**

Voilà pourquoi il va être important de privilégier les bons exercices et postures dès sa sortie de la maternité, afin de ne pas mettre plus de pression sur un périnée déjà affaibli. **Et je suis là pour t'y aider !**



Au début, c'est OK d'avoir des sensations très "floues" sur cette zone, surtout après l'accouchement.

Environ 80% des femmes n'ont pas de visualisation précise de cette zone !

... ET AUSSI DE SES ABDOS !

Impossible de te parler du périnée sans mentionner les abdos !

Car pendant la grossesse, tes muscles abdominaux superficiels, (les grands droits), se sont aussi écartés de 15 cm en moyenne. C'est cet écart qu'on appelle **le diastasis**.

En post-partum immédiat, **66 à 100% des femmes ont un diastasis**. Les abdominaux se "referment" en général physiologiquement au bout de quelques mois, mais on peut les aider à cicatriser plus rapidement dès les jours qui suivent l'accouchement.

Et ça c'est quelque chose qui est important à savoir ! **Car on estime qu'environ 40% des femmes ont toujours un diastasis après 6 mois post-partum.**



Le saviez-vous ?

Certaines femmes auraient une prédisposition génétique au diastasis. Chez les sportives, le diastasis est plus souvent présent. Le fait d'avoir des muscles abdominaux plus développés est une des causes. Mais encore une fois, cela n'est ni systématique, ni une fatalité !

Comme pour le périnée, la sangle abdominale peut donc avoir besoin d'une rééducation.

Certes moins connue, elle n'en est pas moins importante !

Car les conséquences d'un diastasis peuvent être les mêmes que les pathologies du périnée : fuites urinaires, descentes d'organe, mais aussi douleurs de dos, problèmes posturaux et gêne esthétique (bosse ou trou au milieu des abdos).



LES DIFFÉRENTS TYPES DE RÉÉDUCTIONS

La rééducation du périnée

Elle vise à renforcer les muscles du plancher pelvien. L'objectif va être de prendre conscience de cette zone, et avoir un périnée compétent et fonctionnel à l'effort et au quotidien.

Dans l'immense majorité des cas, la rééducation du périnée est une étape nécessaire !

Timing : 6/8 semaines post-partum

Où ? Chez un.e kinésithérapeute spécialisé OU un.e sage-femme.

La rééducation abdominale

Elle sert à rétablir la force et la stabilité des muscles abdominaux. Elle est particulièrement conseillée en cas de diastasis !

Complémentaire au travail fait lors de la rééducation du périnée, la rééducation abdominale est aussi importante, car la partie basse du transverse et périnée travaillent ensemble !

Timing : après OU en même temps que la rééducation périnéale

Où ? Chez un.e kinésithérapeute spécialisé.

Afin de retonifier sa sangle abdominale et de rapprocher ses grands droits, il est possible de commencer à travailler sur **l'engagement de ses abdominaux profonds** dès le jour qui suit l'accouchement.

C'est d'ailleurs ce que je propose dans mon programme post-partum ([que tu peux découvrir ici](#)) !

Et ceci est possible **quel que soit ton mode d'accouchement**, voie basse ou césarienne, s'il n'y a pas de complications majeure.

Mais pas n'importe comment !

Car comme pour le périnée, l'objectif est d'éviter plus de pression sur tes abdos, ton périnée. C'est pourquoi il est primordial de se faire accompagner d'un professionnel compétent.

LIMITER LES HYPERPRESSIONS ET LE "CONING"

En post-partum, et même pendant toute sa vie, notre corps va être soumis à des **hyperpressions abdominales**. Et un des signes les plus marquants, c'est quand ton ventre prend une forme de cône, de tente.

Cela peut arriver lors d'exercices sportifs inadaptés, ou alors une mauvaise exécution : posture, respiration...

Afin de détecter les hyperpressions, tu peux observer comment ton ventre réagit au mouvement : est-ce qu'il pousse, gonfle à l'effort, lorsque tu te relèves, que tu tousses ?



BIEN S'ALIMENTER POUR MIEUX RÉCUPÉRER

Quand on est jeune maman, **on manque souvent de temps pour penser à son assiette !**

Et souvent, on finit par s'alimenter mal, ou pas assez !

Pourtant, une alimentation équilibrée peut aussi faire la différence pour ta récupération post-partum, mais aussi te donner l'énergie nécessaire dans ta nouvelle vie.

Voici donc **quelques conseils nutritionnels** généraux pour ton post-partum :

- **Bois beaucoup** : en particulier si tu allaites. L'eau aide à prévenir la déshydratation, puisqu'une bonne partie est utilisée pour fabriquer du lait.
- **Un apport suffisant en protéines** : les protéines sont particulièrement importantes pour la récupération des tissus corporels après l'accouchement.
- **Pense à consommer de fruits et légumes** : étant riches en vitamines, minéraux et antioxydants, ils favorisent la récupération ainsi qu'un bon système immunitaire.
- **Mange des fibres** : des aliments comme les céréales complètes, les légumineuses et les légumes aident à prévenir la constipation et réguler le transit, qui est souvent ralenti après l'accouchement.
- **Évite si possible les aliments ultra-transformés** riches en sucres ajoutés, en sel et en graisses saturées
- Aussi bien que possible, **mange lorsque tu as faim !**



Le "batch cooking", un précieux allié

Cela peut t'aider à gagner du temps, As-tu déjà entendu parler du batch cooking ?

Il s'agit d'une méthode d'organisation qui consiste à préparer à l'avance plusieurs de ses repas de la semaine.



ADOPTER LES BONNES POSTURES AU QUOTIDIEN

Dès la sortie de la maternité, tu reviens petit à petit dans la "vraie vie"... mais avec un ou plusieurs bébés en plus, et ça fait pas mal de sollicitations supplémentaires au quotidien !

Adopter de **bonnes habitudes** avant même la rééducation va beaucoup t'aider, car de bonnes postures limitent les hyperpressions sur tes abdos et ton périnée, protègent ton corps et diminuent les **douleurs de dos** post-grossesse.



Quand tu portes bébé : éviter de "trop cambrer", s'auto-grandir



Se relever et s'allonger en passant sur le côté



Lorsque tu changes la couche, donnes le bain OU soulèves quelque chose du sol : pense à plier tes jambes et pas ton dos

→ *Sur chaque effort, se grandir et expirer !*

5 REMOBILISER SON CORPS AVANT LA RÉÉDUCATION, C'EST POSSIBLE !



Encore beaucoup de femmes s'entendent dire "qu'il ne faut rien faire pendant 6 semaines" après leur accouchement. **Ceci est une idée reçue** car il est impossible de passer son temps allongée, surtout avec un ou plusieurs enfants. Pendant les 6 premières semaines post-accouchement, ton corps récupère très activement, et est toujours en train de cicatriser mais...

Réapprendre à mobiliser ton corps en douceur et de manière adaptée va t'apporter beaucoup pour la suite !

C'est pourquoi mon programme post-partum MOM & FIT propose un accompagnement dès l'accouchement.



Privilégier la position allongée surtout les premières semaines
Se faire aider au maximum pour les tâches quotidiennes
Marcher à allure modérée est possible, mais attention à respecter ta fatigue !
On peut réaliser certains exercices spécifiques de respiration et de visualisation abdos / périnée
S'étirer en douceur avec certains mouvements est possible



Éviter le port de charges supérieur au poids du bébé ou cosy
Reprendre l'activité physique avant le début de la rééducation et l'accord médical
Reprendre trop vite et trop intensément, sans travail des muscles profonds

6 PRENDRE PROGRESSIVEMENT !

C'est une des questions que l'on se pose le plus souvent en post-partum :

Quand puis-je reprendre, et que faire ?

Je SAIS à quel point il est tentant de vouloir vite reprendre le type d'entraînement que tu aimais, mais... ton corps doit d'abord **guérir de l'intérieur**. Tu te remets d'un événement physiologique important. Il est important de ne pas brûler les étapes, quel que soit son niveau sportif !

Ai-je encore des douleurs post-accouchement ?
Comment est mon niveau de fatigue ?
Est-ce que je m'alimente assez ?

Suis-je bien hydratée ?
Comment je me sens mentalement ?
Ma rééducation est-elle entamée ?

LE TIMING DE MA REPRISE

6 à 12 semaines

RÉINTÉGRATION DES MOUVEMENTS SANS IMPACT



Renforcement musculaire spécifique et adapté



Cardio modéré sans impact :
Vélo, natation, marche

Pilates & yoga post-natal

12 semaines et +

REPRISE PROGRESSIVE DES ACTIVITÉS



Renforcement musculaire, fitness

Vélo, natation, marche

Reprise course à pied

**Sous réserve d'un avis médical favorable,
une fois que les rééducations sont terminées !**

PRENDRE SOIN DE SOI EN POST-PARTUM

On en arrive à ce qui peut sembler le plus dur dans l'année après bébé : prendre du temps pour soi. Et je te comprends. S'occuper d'un ou plusieurs bébés (ou enfants) demande beaucoup de temps et d'énergie. Si bien que l'on a l'impression de toujours être "dans une course contre la montre".

Prendre soin de soi en post-partum est essentiel pour te garantir une récupération optimale, que ce soit sur le plan physique mais aussi **sur le plan mental**.

Et si je t'en parle aujourd'hui, c'est parce que je sais que souvent on pense ne pas en avoir besoin, jusqu'à qu'on se sente totalement submergée.

En fonction de chacune, cela signifie prendre du temps pour se reposer, se détendre, se ressourcer, faire du sport sans bébé...

Au début, cela sera peut-être juste réussir à prendre une douche !

FAIRE DES PAUSES ET SE DÉTENDRE

Voici un excellent exercice qui peut t'aider à te recentrer sur toi et te soulager du stress :

Allongée, les genoux sous ton coussin d'allaitement, ferme les yeux et place une main sur ton ventre. Inspire lentement et laisse ton ventre s'étendre. Expire profondément par la bouche puis sens ton ventre se dégonfler. Concentre-toi uniquement sur ta respiration. Laisse librement aller et venir les autres pensées.

Imagine comme un bouclier lumineux qui entoure ton corps et le protège. Sens cette énergie réchauffante qui entoure et enveloppe ton corps. À chaque respiration, viens prendre et distribuer cette lumière dans chaque partie de ton corps, et détendre les zones de tension.

Continue pendant quelques minutes, aussi longtemps que tu le jugeras nécessaire.



Le soin Rebozo

C'est une pratique traditionnelle mexicaine qui utilise un châle appelé "Rebozo" pour envelopper doucement la mère après l'accouchement. Ce soin favorise la détente musculaire et mentale, mais apporte également un soutien émotionnel à la jeune maman, avec l'acceptation des émotions post-accouchement. Il est également utilisé pour resserrer le bassin, soulager les tensions et réaligner le corps.

OSER LE SPORT AVEC OU SANS BÉBÉ

Si l'activité physique te fait du bien, mais que tu as l'impression de courir après le temps pour te trouver un créneau, **pourquoi pas impliquer bébé dans ta reprise ?**

Que ce soit dans le porte-bébé, dans la poussette ou sur le tapis d'éveil, tout est possible !

Je te donne même les options pour faire avec bébé.

Alors OUI, même si tu fais une séance interrompue, des pauses pour t'en occuper, **ce n'est pas grave**.

Si cela te fait du bien à toi, alors ce sera forcément bénéfique pour tout !

Mais si tu préfères être seule (ce qui est super compréhensible) : tu peux t'organiser autour des siestes de bébé. Ou encore te lever plus tôt le matin pendant qu'il dort pour faire ta petite routine :)

ÊTRE PATIENTE ET SE LAISSER LE TEMPS !

8



J'aimerais clore ces conseils avec sûrement l'un des plus importants. Que ce soit dans la reprise sportive, ou l'ajustement de ta nouvelle vie de maman, pense à te laisser du temps.

Etre maman n'est pas inné.

Tu peux avoir l'impression de ne pas aller assez vite, ne pas faire assez bien, et pourtant regarde, tu es là et tu assures !



Au niveau physique :

La grossesse et l'accouchement peuvent avoir changé ton corps. La relation avec celui-ci peut être chamboulée, surtout les premiers mois. Rappelle-toi qu'il est tout à fait normal que le corps ait besoin de temps pour se remettre, que ce soit sur le plan musculaire, hormonal ou de la cicatrisation.

Ton corps a fabriqué un être humain pendant 9 mois !

2

Au niveau émotionnel :

Devenir parent est une expérience intense, parfois comparable à des montagnes russes. Il est tout à fait OK de ressentir toute une gamme d'émotions, parfois ambivalentes : joie, anxiété, fatigue et parfois tristesse. Prendre le temps de comprendre et accepter ces émotions est important pour ton bien-être mental.

3

Communiquer en couple / famille :

L'arrivée d'un bébé peut bouleverser la routine quotidienne et la dynamique de couple. Tu as besoin de temps pour s'adapter à ce changement et trouver un nouvel équilibre.

4

À la recherche du sommeil

Le sommeil est souvent perturbé pendant les premiers mois après la naissance. Tu auras donc besoin de patience pour gérer la fatigue et t'adapter à un rythme de sommeil parfois irrégulier. **Et tu vas y arriver !)**

5

Ne pas se comparer :

Chaque femme et chaque bébé sont uniques, et il n'y a pas de calendrier universel pour la récupération post-'accouchement. Il est important de te rappeler qu'il est tout à fait normal de prendre son temps pour s'adapter à cette nouvelle phase de ta vie, et de demander de l'aide lorsque c'est nécessaire. La patience, l'acceptation et l'amour de soi sont des aspects importants du voyage vers la maternité.

Parler et partager ses doutes

Le post-partum est une période où on peut facilement s'isoler, où de nombreuses craintes et doutes nous occupent l'esprit.

Si tu te sens une déprime qui persiste, n'hésite surtout pas à en parler, que ce soit à des proches, des ami.es ou à d'autres mamans (qui sont peut-être déjà passées par là).

Des professionnels : sage-femme, médecins, Kinés, psychologues, coach... ainsi que la PMI de ton secteur sont là pour t'écouter !

LE MOT DE LA FIN

Et voilà ! Tu as désormais toutes les clés pour un post-partum plus serein. J'espère sincèrement que ces petits conseils t'aideront dans ta nouvelle de maman !

N'oublie pas d'être patiente et bienveillante envers toi-même. Tu es une femme et une maman formidable !

A très vite,

Clem



Fit by
Clem

- Reconstruire ton corps et améliorer ta récupération post-partum
- Retrouver un ventre plat et des abdos toniques après la grossesse
- Reprendre confiance en toi et te sentir accompagnée
- Moins de douleurs et une meilleure posture, sans risque pour ton corps

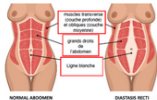
RETROUVE MON PROGRAMME

Mom and Fit

ation diaphragmatique

Elle concerne **66 à 100% des femmes** en post-partum immédiat

➤ Après l'accouchement, cette séparation abdominale va se résorber d'elle-même dans la plupart des cas.



The diagram shows two female torsos from the waist up. The left torso is labeled 'NORMAL ABDOMEN' and shows a single vertical line representing the linea alba. The right torso is labeled 'DIASTASIS RECTI' and shows a gap between two vertical lines representing the rectus abdominis muscles. A legend box between the two diagrams defines the terms: 'muscle rectus abdominis' (pointing to the muscles), 'grande ligne' (pointing to the linea alba), and 'petite ligne' (pointing to the linea semicircularis).

Retrouve mes programmes ici :

FITBYCLEM.FR

