FUITES URINAIRES APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Incontinence urinaire du post-partum

Fuites à la toux, à l'effort ou en courant.

GROSSESSE ET POST-PARTUM

LES MUSCLES DU PÉRINÉE SE RENFORCENT COMME LES AUTRES.

BON À SAVOIR

Les fuites sont fréquentes après l'accouchement et s'améliorent souvent dans les mois qui suivent. Le renforcement des muscles du plancher pelvien est le traitement de première intention. Si les fuites persistent, la rééducation périnéale avec un kiné ou une sage-femme est prise en charge sur prescription.

Ce qui aide

- Contractez le périnée avant de tousser, d'éternuer ou de porter.
- Buvez normalement, environ 1,5 L par jour, davantage si vous allaitez.
- Allez aux toilettes quand l'envie vient, sans pousser.

Ce qui freine

- Moins boire pour moins fuir.
- Aller aux toilettes « par précaution » trop souvent.
- Reprendre course et sauts avant 3 mois ou sans l'avis de votre kiné.

LE PETIT PLUS En cas de constipation, surélevez les pieds sur un petit tabouret et poussez en soufflant.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Contractions lentes

Serrez et remontez le périnée comme pour retenir un gaz. Tenez 5 à 10 secondes, relâchez autant.

10 fois, 3 fois par jour

Dès que vous vous en sentez capable

2 Contractions rapides

Contractez et relâchez rapidement, sans serrer les fesses.

10 fois, 3 fois par jour

Après les contractions lentes

3 Le verrou

Contractez le périnée juste avant et pendant une toux ou un effort.

À chaque effort

Dès aujourd'hui

VOTRE REPÈRE : LE CARNET

Pendant 3 jours, notez vos fuites : combien, dans quelles situations. Apportez ce carnet à votre première séance : il guide le bilan.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- vous avez de la fièvre ou des brûlures urinaires ;
- vous sentez une boule ou une pesanteur dans le vagin ;
- vous perdez des selles ou des gaz sans contrôle ;
- les saignements augmentent ; vous n'arrivez plus à uriner ou à vider votre vessie.

L'Adresse Santé · ladressesante.fr · RDV sur Doctolib
Laumain, 5 rue Gabriel Laumain 75010 · 01 42 26 06 21 · Bouvier, 3 rue Bouvier 75011 · 01 42 77 70 87 · Alésia, 80 rue d'Alésia 75014 · 01 40 44 93 18

Fiche d'information générale. Elle ne remplace pas un avis médical : si vous n'avez pas encore consulté, faites confirmer le diagnostic par un médecin. Arrêtez un exercice qui aggrave nettement vos symptômes.

LE SOIN SE CONSTRUIT ENSEMBLE

Version 1 · octobre 2026 · Sources : Woodley et al., Cochrane, 2020 · Deffieux et al., CNGOF, J Gynecol Obstet Biol Reprod, 2015 · NICE NG210, 2021 · Goom et al., reprise de la course après l'accouchement, 2019.