



vous accompagner

La maternité,
un grand bonheur...
de petits ennuis !

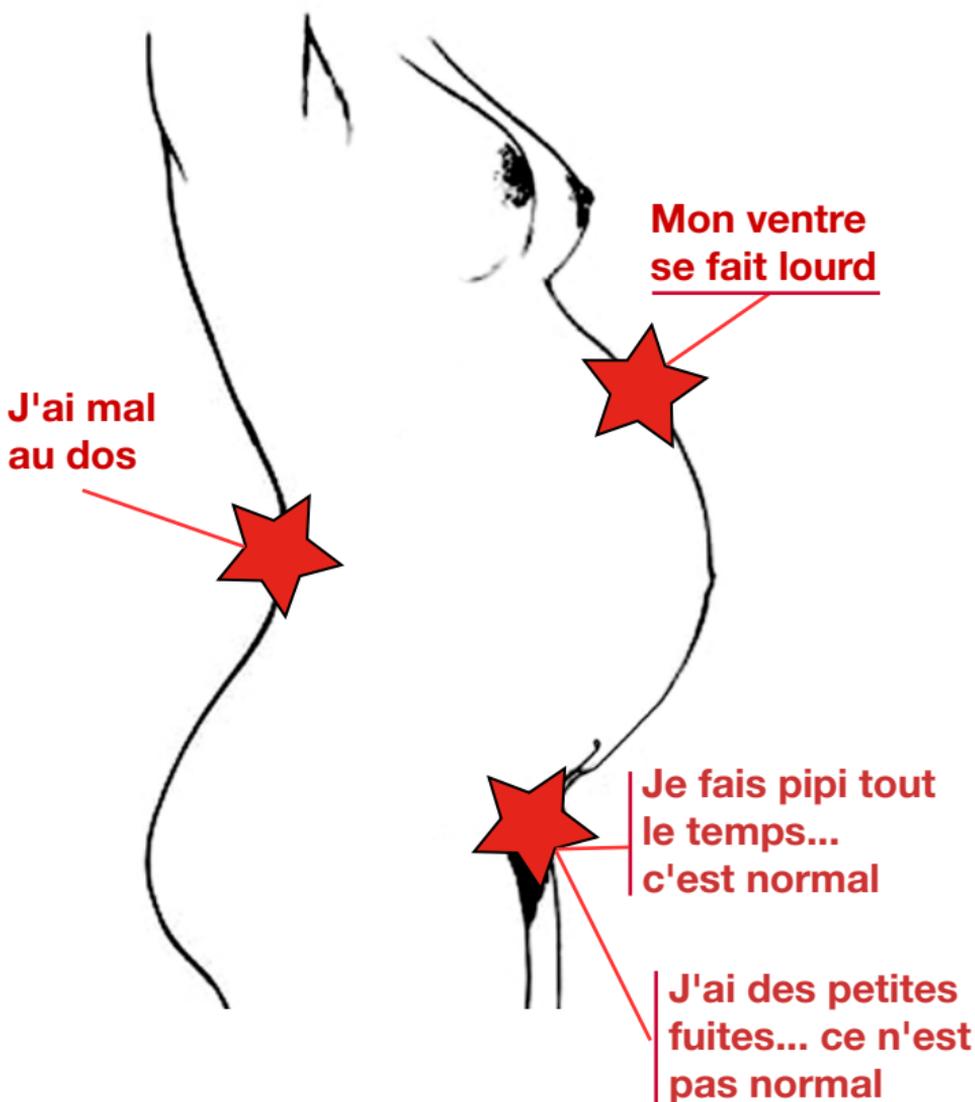
■ **Conseils prévention santé**



santé
famille
retraite
services

www.msa.fr

L'essentiel & plus encore



■ Pour protéger mon ventre, mon dos, mon périnée

✚ Quelques précautions s'imposent :

- ▶ Ne pas faire d'activités physiques pénibles, notamment professionnelles ;
- ▶ Eviter la constipation ;
- ▶ Ne pas porter de charges lourdes ;
- ▶ Prévoir un matériel de puériculture léger (landeau, poussette...).



Je viens d'accoucher,
je peux avoir de petits
ennuis :

**Pesanteur
dans le bas ventre**

Cicatrices gênantes
(épisiotomie, césarienne)

Constipation

Douleurs

Fuites urinaires

“ J'en parle à mon médecin ”



■ Mon bébé a deux mois, ou un peu plus...

❖ Si les troubles persistent ou apparaissent,

▶ il est encore temps de consulter un médecin.

❖ Même si tout va bien,
je préserve mon corps,

▶ je fais ma rééducation périnéale après avoir demandé l'avis de mon médecin lors de la consultation post-natale.

❖ Dans tous les cas

▶ je ne reprends pas d'activités physiques (sports, charges lourdes...) **sans l'accord de mon rééducateur ou de mon médecin.**

❖ A la ménopause

▶ Pour maintenir une bonne qualité des tissus, je consulte mon médecin qui saura me conseiller au mieux.



Pendant votre grossesse, lors de la consultation post-natale parlez-en à :

- ▶ votre généraliste,
- ▶ votre gynécologue,
- ▶ votre obstétricien,
- ▶ votre sage femme...

Une information, une éducation lors de la préparation à l'accouchement, une rééducation quelques semaines après votre accouchement peuvent éviter bien des ennuis...

La MSA mène de nombreuses actions de prévention pour donner les moyens à chacun de devenir acteur de sa santé.

N'hésitez pas à contacter votre MSA



L'essentiel & plus encore