

Les fuites urinaires

sont très fréquentes

après un accouchement

C'est en général à partir du 6^{ème} mois de la grossesse que peuvent apparaître des fuites urinaires. Les augmentations de la fréquence urinaire avec des mictions de plus de 7 fois par jour sont "normales" et dues à l'augmentation du volume de l'utérus qui comprime la vessie.



Les fuites urinaires phénomène relativement répandu pendant et après la grossesse

Quatre femmes enceintes sur dix déclarent être touchées par l'incontinence urinaire pendant leur grossesse. Ce phénomène concerne davantage les femmes enceintes ayant déjà vécu des accouchements (50%) que celles qui sont concernées par leur première grossesse (29%). Apparemment, le fait d'avoir eu des fuites prédispose à en avoir à nouveau en cas de nouvelle grossesse.

L'accouchement par voies naturelles, première cause d'incontinence urinaire des femmes ?

Certainement car près de 50 % des jeunes mamans présentent une incontinence d'effort survenant juste après l'accouchement.

Les facteurs de risque de voir apparaître une incontinence urinaire sont :

- L'apparition d'une incontinence urinaire au cours du second trimestre de la grossesse.
- Un accouchement avec une durée d'expulsion longue.
- Une prise de poids supérieure à 13 kilos.
- L'apparition d'une incontinence d'effort juste après l'accouchement.
- Le poids du bébé qui dépasse 3,9 Kg.
- Le périmètre crânien du bébé supérieur à 35,5 cm.
- Le fait que les médecins aient effectué une pression abdominale pendant l'accouchement.
- Traumatisme, lésions musculaires du périnée, épisiotomie.
- A partir de trois accouchements par voie naturelle.



Quelles sont les conséquences de l'accouchement sur le périnée ?

Pendant la grossesse et au cours de l'accouchement, les tissus qui constituent le périnée sont distendus et ont parfois du mal à retrouver leur tonicité initiale. Le relâchement de ces tissus se traduit parfois par des pertes involontaires d'urine au cours d'un effort (une toux, un éternuement, un éclat de rire...) car la femme ne maîtrise plus correctement le sphincter (muscle qui contrôle la vessie). Au niveau du vagin, ce phénomène de relâchement musculaire peut altérer la qualité des rapports sexuels, et dans les cas les plus graves aboutir à un prolapsus (descente d'organe). Il est notable que ces effets peuvent survenir de nombreuses années après la fin des grossesses, lorsque les effets de l'âge sur les tissus musculaires s'ajoutent à la distension ancienne liée à la maternité.

Il ne faut pas attendre de connaître ces problèmes pour intervenir. D'où l'importance d'une rééducation préventive. La femme doit pour cela prendre conscience de son périnée et apprendre à le contrôler. Lors des cours de préparation à la naissance, elle apprend à relâcher les muscles du périnée, afin d'éviter toute lésion lors de l'accouchement.

Au cours de la visite post-natale, qui a lieu 6 semaines après la naissance, le médecin évalue l'état de la musculature périnéale. S'il le juge nécessaire, il prescrit une à deux séances de rééducation par semaine à démarrer 6 semaines à 3 mois environ après la naissance, pendant 2 mois environ. La rééducation périnéale doit toujours précéder la rééducation abdominale. C'est pourquoi, dans les premières semaines suivant l'accouchement, il ne faut pas faire de sport provoquant des pressions abdominales ou porter des charges lourdes.