

# AUTOMASSAGE D'UNE CICATRICE SUITE À UNE ÉPISIOTOMIE OU UNE DÉCHIRURE

Demandez conseil au préalable à votre professionnel de santé avant de pratiquer un automassage.



## PRÉPARATION



SE LAVER LES MAINS.

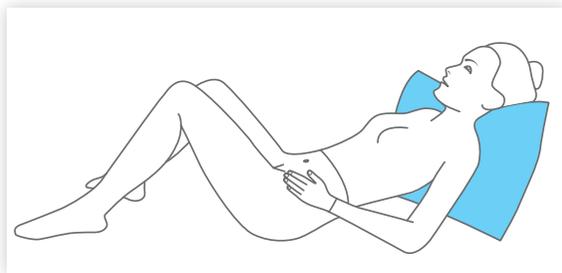


LAVER LA ZONE CICATRICIELLE AVEC UN PRODUIT SANS SAVON ADAPTÉ AUX PEAUX FRAGILISÉES. BIEN SÉCHER SANS FROTTER MAIS EN TAPOTANT.



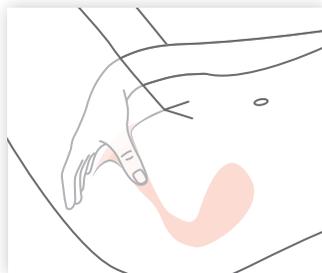
EN FONCTION DE L'ÉTAT DE LA CICATRICE, VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ PEUT RECOMMANDER L'UTILISATION D'UN PRODUIT ADAPTÉ POUR FACILITER LE MASSAGE ET FAVORISER LA CICATRISATION.

## POSITIONNEMENT À ADOPTER AVANT DE PRATIQUER L'AUTOMASSAGE



### POSITIONNEMENT DU CORPS

Adopter la position allongée semi-assise (dos bien calé et genoux fléchis).



### POSITIONNEMENT DE LA MAIN

Masser à l'aide du pouce. Écarter votre pouce et placer-le à l'intérieur du vagin jusqu'à la 1<sup>ère</sup> phalange.

# AUTOMASSAGE D'UNE CICATRICE SUITE À UNE ÉPISIOTOMIE OU UNE DÉCHIRURE

Demandez conseil au préalable à votre professionnel de santé avant de pratiquer un automassage.



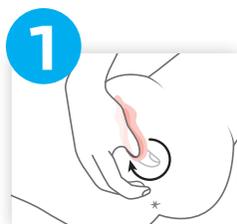
**LA ROCHE-POSAY**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

## RÉALISATION DE L'AUTOMASSAGE

L'automassage peut être réalisé avec autorisation de votre professionnel de santé à partir de la fermeture de la plaie, soit 2-3 semaines après l'accouchement.

Le massage doit être effectué sans écarter les berges.

Lorsque les 3 premières étapes sont tout à fait confortables, pratiquer les étirements



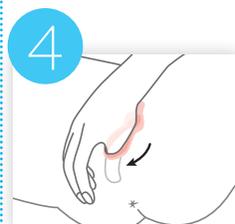
Commencer par exercer des mouvements circulaires sur la peau.



Puis faire des mouvements de balancier pendant 1 minute.



Introduire le pouce entièrement. Exercer la pression vers le bas. Dès que la pression devient désagréable, ne plus progresser et maintenir la pression. Faire de même sur les cotés droit et gauche.



Exercer une pression vers le bas comme précédemment, puis faire glisser le pouce vers l'extérieur en étirant le périnée. Il est possible de faire ce mouvement à droite et à gauche.

### REMARQUES

- Éviter de faire glisser les doigts sur la cicatrice de façon excessive.
- La pression doit être dosée et augmentée progressivement.



10 minutes



2 / jour

Si la cicatrice est douloureuse ou/et suintante, contactez votre professionnel de santé :

Cachet du professionnel de santé