

# Avoir un dos en santé après l'accouchement



**Votre dos a subi un certain stress durant votre grossesse. Avoir une bonne posture et faire les bons mouvements en prenant soin de votre bébé aidera votre dos à bien récupérer. Il suffit d'y penser!**

## Pourquoi porter attention à ma posture?

Vous serez amenée plusieurs fois par jour à soulever votre bébé, le porter, le sortir de son lit, etc. Et bébé prend vite du poids!

Profitez de ces moments pour observer votre posture. Au besoin, ajustez-la, selon les conseils contenus dans cette fiche. Le but est d'éviter les maux de dos, de reprendre des forces et de bouger plus facilement.

## Comment prendre les bonnes positions de base?

Couchée et debout, suivez ces quelques conseils.

### Couchée

- > Évitez de dormir sur le ventre.
- > Si vous dormez sur le dos, ne placez pas votre oreiller sous vos épaules. Placez-le plutôt juste sous votre tête et votre cou. Au besoin, ajoutez aussi un autre oreiller ou un coussin sous vos genoux.
- > Si vous dormez sur le côté, placez un oreiller sous votre tête. Placez aussi un autre oreiller ou un coussin entre vos genoux.

### Debout

- > Gardez vos muscles du ventre contractés, comme pour rentrer votre nombril.
- > **Ne restez pas trop longtemps sans bouger.**

## Quelle est la bonne position à avoir lorsque je promène mon bébé en poussette?

Il vaut mieux garder le dos droit. Si possible, ajustez le guidon de la poussette pour qu'il arrive à la hauteur de votre nombril.



**Vous utilisez un porte-bébé ventral? Le haut de la tête de votre bébé doit arriver près de votre menton.**

## Quelles sont les bonnes positions à prendre avec bébé?

### Pour allaiter ou lui donner le biberon

- Idéalement, choisissez une chaise ferme avec des appuie-bras. Si vous vous assoyez à un fauteuil, assurez-vous d'avoir un bon soutien au bas de votre dos.
- Placez vos pieds bien au sol. Si la chaise est trop haute, utilisez un appui pour les pieds.
- Utilisez des oreillers, des coussins ou un coussin d'allaitement pour mieux soutenir votre bébé.
- Laissez vos bras et votre cou détendus.



### Pour le prendre quand il est par terre

Pliez d'abord les genoux pour vous accroupir. Puis, penchez-vous vers l'avant pour soulever votre bébé.



Genoux non pliés

### Pour changer sa couche et l'habiller

Utilisez un comptoir ou une table qui est à la bonne hauteur. Vos épaules ne doivent pas être trop hautes et vous ne devez pas avoir à vous pencher vers l'avant.

### Pour le tenir dans vos bras

- Gardez le dos droit.
- Rentrez votre nombril. Cela aide à avoir une meilleure posture!
- Mettez votre poids bien réparti sur vos deux jambes.
- Évitez de porter votre bébé sur une hanche. Si vous le faites, changez de hanche à chaque fois pour ne pas mettre le poids toujours du même côté.



Dos creux



Bébé sur la hanche

### Que faire si j'ai mal au dos?

- > **Tentez de rester active le plus possible**, tout en respectant vos limites. La marche régulière est bénéfique pour le dos. Au besoin, demandez l'aide de votre équipe de soins, qui pourra vous envoyer vers un physiothérapeute ou un autre spécialiste.
- > **Pour reposer votre dos :**
  - couchez-vous sur le dos, avec des oreillers ou des coussins sous vos genoux
  - ou couchez-vous sur le côté, avec des oreillers ou des coussins entre vos genoux.
- > **Quand vous êtes assise**, mettez une serviette roulée dans le bas de votre dos. Cela vous aidera à garder la courbure normale du bas du dos.

> **Si vous sentez de légères douleurs au dos**, appliquez de la **chaleur** durant 20 minutes (par ex. : sac magique, bouillotte, coussin électrique). Cela va aider à détendre vos muscles.

Vous pouvez ensuite demander à quelqu'un de vous masser le dos. Vous pouvez aussi étirer délicatement la partie du dos qui vous fait mal. Vous pouvez consulter d'autres fiches produites par le CHUM à ce sujet. Voir les Ressources utiles ci-contre.

> **Si la douleur est vive**, appliquez du **froid** sur la région qui fait mal durant 15 minutes. Vous pouvez utiliser un sachet réfrigérant souple (ice pack) ou des glaçons. Ne les mettez pas directement sur votre peau. Placez-les dans un linge humide.

## Quand consulter ?

Si la douleur est forte et dure plusieurs jours, consultez un médecin.

## À qui m'adresser si j'ai besoin d'aide ou pour poser des questions ?

N'hésitez pas à reprendre contact avec votre équipe de soins.



**N'hésitez pas à reprendre vos activités physiques habituelles. Allez-y de manière progressive!**



## RESSOURCES UTILES

Deux publications de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec (OPPQ) :

> [oppq.qc.ca](http://oppq.qc.ca)

Cliquez sur la loupe dans le coin supérieur droit. Dans le champ de recherche, tapez *Ne tournez pas le dos à vos maux de dos*

Fiche santé [Avoir un dos en bonne santé grâce à l'activité physique.](#)

Pour en savoir plus sur la grossesse, l'accouchement ou le suivi, venez visiter notre site Internet.



Des vidéos, d'autres fiches et plus encore vous attendent :

[centredesnaissanceschum.com](http://centredesnaissanceschum.com)



## Questions


*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal [chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)