PACK JOUR J

Mon kit périnée

Ce que tu glisses dans ta valise pour prendre soin de ton périnée avant, pendant et juste après l'accouchement.

🌸 Dans ton sac pour la salle d'accouchement

- [ ] **Compresses stériles** pour ta vulve, à utiliser chaudes et humides au moment de l'expulsion (la maternité en a normalement, tu peux en prévoir au cas où)
- [ ] **Serviette roulée** en cas d'accouchement sur le dos en posture gynéco, dans le bas du dos, juste au-dessus des fesses, jamais sous le sacrum (il reste libre de bouger)
- [ ] **Winner Flow** pour t'aider à pousser sur l'expiration (ou simplement ton poing)
- [ ] **Ballon de grossesse** et/ou ballon cacahuète, **bloc de yoga, coussin de grossesse** pour tes postures
- [ ] **Ton projet de naissance** imprimé en plusieurs exemplaires

🏥 Dans ton sac pour la maternité

- [ ] **Compresses stériles** pour tapoter ton périnée et le sécher doucement
- [ ] **Lingettes rafraîchissantes** à mettre sur ta vulve, dans ta culotte filet ou ta couche culotte
- [ ] **Gel aloe vera bio** à appliquer sur ton périnée. Astuce : mets le gel sur les serviettes ou ta couche culotte, place-les au congélateur et porte-les bien fraîches ensuite
- [ ] **Couches culottes post partum blanches** qui s'ouvrent sur les côtés, sans résille
- [ ] **Culottes 100 % coton** taille haute
- [ ] **Douchette** pour ton périnée et ton urètre lors de tes premières urines
- [ ] **PQ ultra doux et épais** pour les selles
- [ ] **Petit tabouret** pour la position physiologique aux WC, pour faciliter tes premières urines et selles
- [ ] **Tapis de bain** pour éviter de glisser, surtout si tu as des points de suture : le sol est ultra glissant dans la salle de bain de la maternité
- [ ] **Si césarienne :** patch silicone à la vitamine E

✅ Tes réflexes périnée le jour J

- [ ] **Attends la poussée réflexe** et ne pousse pas trop tôt après la dilatation complète
- [ ] **Pousse avec la Respiration du Périnée™ Inversée** plutôt qu'en apnée avec le ventre gonflé
- [ ] **Ton accompagnant rappelle** à la sage-femme les compresses chaudes et humides sur le périnée au moment de l'expulsion
- [ ] **Préfère le mouvement, la gravité et les postures** à la position gynécologique immobile
- [ ] **Limite le stress :** cocon, lumière tamisée, musique, intimité, et évite de demander la dilatation

🩺 **Au moindre doute**

Une douleur, des saignements inhabituels, de la fièvre : parles-en tout de suite à ta sage-femme, ton médecin, ton gynéco ou un kiné spécialisé.

✏️ Mes notes et mes choix perso

© 2026 Faustine Clavier Coaching | Mon kit périnée | Tous droits réservés. Toute reproduction, diffusion ou revente, même partielle, est interdite.
Ces informations ne remplacent pas l'avis de ton médecin, de ton professionnel de santé.