

B. UN PROGRAMME POUR UNE GROSSESSE ACTIVE

MODULE 6

Les activités prénatales aident à renforcer, à assouplir et à détendre les muscles de votre corps. Tout cela est important pour faciliter la grossesse, l'accouchement et la récupération.

Ces exercices sont également recommandés pour la période postnatale. Ils aideront votre corps à retrouver son état antérieur à la grossesse et vous donneront l'énergie nécessaire pour bien profiter de votre nouveau bébé.

Ces exercices devraient être répétés aussi fréquemment que possible, idéalement chaque jour. Prenez-y plaisir. Une amie ou vos jeunes enfants pourront vous accompagner en faisant eux-mêmes les exercices. Vous en ressentirez les avantages plus tôt que vous ne le pensez.

Voici quelques conseils pour pratiquer des activités physiques en toute sécurité.



Attention : Après un exercice cardiovasculaire, ne vous couchez pas à plat sur le dos ni sur votre côté droit avant que la température de votre corps ne se soit abaissée.



Cessez tout exercice et consultez votre médecin si

- vous avez des saignements vaginaux.
- vous avez des contractions persistantes après l'exercice. Il est normal que l'utérus se contracte après l'exercice, mais si ces contractions se répètent, faites-en part à votre médecin.