

a. Le programme postnatal

MODULE 6

Les exercices postnatals sont aussi importants que les exercices prénatals. Les uns aident votre corps à s'adapter aux changements de la grossesse, les autres à revenir à son état antérieur.

Les exercices postnatals permettront entre autres de stimuler votre circulation, d'accélérer la cicatrisation et de retrouver votre force musculaire. De plus, les exercices postnatals aideront vos intestins et votre vessie à revenir à leur état normal. Vous retrouverez plus rapidement vos énergies, vous vous sentirez mieux et plus détendue.

Le tableau qui suit résume les exercices que vous pouvez faire pendant votre **première semaine à la maison**. Reportez-vous à la section B « Un programme pour une grossesse active » du présent module pour une description détaillée de ces exercices.

LES EXERCICES À FAIRE PENDANT LA PREMIÈRE SEMAINE À LA MAISON	
Type d'exercice	Description de l'exercice
Échauffement	Effectuer les exercices d'échauffement prénatals qui ne vous causent pas de douleur
Renforcement	<ul style="list-style-type: none">• Exercices du plancher pelvien• Oscillation du bassin• Oscillation du bassin à quatre pattes• Relèvements droits (sauf si vous avez eu une césarienne)• Relèvements en diagonale (sauf si vous avez eu une césarienne)
Relaxation	<ul style="list-style-type: none">• Couchez-vous sur le dos avec les genoux pliés et relâchez vos bras sur le côté du corps.• Abaissez une jambe vers le sol en pointant les orteils vers la tête.• Appliquez le bas du dos contre le plancher et rapprochez vos omoplates.• Rentrez le montant et posez la tête fermement sur le sol.• Étirez vos bras vers le bas.• Maintenez la position en comptant jusqu'à 10.• Relâchez lentement et complètement.• Respirez lentement et profondément.• Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

Pendant la seconde semaine à la maison, ajoutez le reste des exercices d'étirement et de renforcement de votre routine prénatale.