a. La posture

MODULE 6

La clé du confort pendant la grossesse est une bonne posture. En vous tenant droite, vous répartissez le poids de votre grossesse sans surcharger vos muscles dorsaux ou abdominaux.

L'image qui suit démontre comment vous pouvez améliorer votre posture pendant la grossesse.

Souvenez-vous aussi d'adopter une bonne posture pour la marche

Gardez le dos droit et la tête redressée. Comme si une corde attachée au sommet de votre tête vous tirait vers le haut en redressant votre épine dorsale.

Quelques trucs pour le confort en position debout

Si vous devez rester debout pendant de longues périodes, posez un pied sur un tabouret ou le barreau d'une chaise. Cela soulagera la tension de votre dos.

Lorsque vous utilisez des objets tels qu'un balai ou un aspirateur, placez un pied en avant de l'autre et gardez les genoux légèrement fléchis. Cela facilitera le transfert de poids et les rotations.

A New Life - New-Brunswick - Copyright 2015