

1. Les tâches ménagères

MODULE 6

Les tâches ménagères devraient être partagées entre les membres de la famille. Si ce n'est pas déjà le cas, demandez à votre partenaire ou aux autres membres de la famille de faire leur part quotidiennement. Il est très important de prendre soin de vous en ce moment. Acceptez l'aide qu'on vous offre dès maintenant et après la naissance du bébé.

Vous trouverez dans les images qui suivent quelques conseils pour prévenir les maux de dos au quotidien.

Faire la lessive	
	Pour déplacer les vêtements d'une laveuse à chargement par le haut vers une sècheuse à chargement frontal, placez les vêtements sur le dessus de la sècheuse avant de les mettre à sécher.
Étendre des vêtements	
	Assurez-vous que le panier à linge est à la hauteur de votre taille lorsque vous étendez des vêtements sur une corde.
Repasser	
	Posez un pied sur un petit tabouret pour repasser. Le changement de position soulagera la tension de votre dos.
Faire les lits	
	Pliez vos genoux pour faire les lits. Si ce n'est pas possible, placez un genou sur le lit.
Passer l'aspirateur	
	Gardez votre équilibre en plaçant les pieds l'un devant l'autre lorsque vous passez l'aspirateur. Déplacez votre poids d'un pied à l'autre en gardant les genoux pliés. Contractez les muscles abdominaux. Mettez-vous à genoux pour aspirer sous les meubles.
Porter les sacs d'épicerie	
	Équilibrez le poids en portant une charge égale dans chaque main. Les sacs plus lourds doivent être portés près du corps et supportés avec les bras repliés.
Sortir les sacs d'épicerie du coffre de la voiture	
	Lorsque vous sortez les sacs du coffre de la voiture, placez votre pied ou votre genou sur le pare-choc.
Soulevez une charge	
	Tenez-vous debout avec les pieds écartés. Rentrez les fesses et serrez les muscles du ventre. Pliez les genoux et gardez le dos droit. Tenez la charge près de votre corps et soulevez avec les jambes.