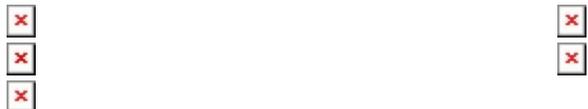


4. Les changements de position

MODULE 6

Au fur et à mesure que votre bébé grossit, les changements de position peuvent vous paraître plus difficiles, comme par exemple sortir du lit ou se relever du plancher après avoir fait des exercices. Pour prévenir l'étirement des muscles et les étourdissements, bougez lentement et avec précaution lorsque vous changez de position.

L'animation qui suit démontre comment vous relever du lit.



L'animation qui suit démontre comment vous remettre debout.



L'animation qui suit démontre comment vous asseoir et vous relever d'un fauteuil.

