

D. LA REMISE EN FORME APRÈS L'ACCOUCHEMENT

MODULE 6

La remise en forme après l'accouchement implique les exercices postnatals et la reprise des activités physiques.

Vous pouvez commencer les exercices postnatals dès que le bébé est né, même si vous avez eu une césarienne. De retour à la maison, vous pouvez recommencer votre routine prénatale. Démarrez progressivement pour retrouver graduellement vos forces.

De retour à la maison, vous pouvez recommencer votre routine prénatale. Démarrez progressivement pour retrouver graduellement vos forces.

