

EXERCICE PHYSIQUE PENDANT LA GROSSESSE

- Améliore l'état physique
- Aide à se remettre des changements de la période de grossesse
- Accélère le rétablissement après-accouchement
- Peut rétablir l'humeur
- Peut prévenir les problèmes de dos, de gonflement des jambes, de varices, d'hémorroïdes et d'augmentation du poids

Pendant la grossesse normale il est préconisé en règle générale

Pour améliorer, ton état physique de base

- De faire au moins 2 ½ h d'exercice physique, pour maintenir un bon souffle
- De partager l'activités physique sur au moins trois jours
- Les activités quotidiennes te permettant une bonne santé physique sont
- Faire les courses à pieds, monter les marches au lieu de prendre l'ascenseur, jouer avec les enfants
- En faisant des séances de 10 minutes, tu peux accumuler 2 ½ heures d'exercices physiques actifs

ou bien si tu es déjà plus active en exercice physique

- Faire de l'exercice physique au moins 1 h 15 min par semaine améliorant ainsi ton souffle et ton rythme cardiaque
- Réparti ton activité physique sur au moins trois jours

De plus: entraîne tes muscles et ta souplesse 2 fois par semaine, à la maison ou dans des groupes par ex. la gymnastique ou la musculation

N'oublies pas de boire suffisamment pendant l'exercice physique – cela aide à l'élimination et à la régulation de la chaleur du corps.

Si tu n'as pas fait de l'exercice physique avant la grossesse

- Commence doucement par ex. en marchant pendant 15 min une fois par semaine
- Prolonge petit à petit le temps d'exercice et augmente le nombre de séances d'exercices
- L'efficacité des exercices est suffisante quand tu es capable de discuter pendant l'exercice
- La marche à pied, la marche nordique, le ski de fond, la gymnastique, la musculation, le cyclisme conviennent comme sport

Si tu as déjà été active en exercice physique avant la grossesse

- Tu peux continuer à t'entraîner comme avant, mais allège les séances selon ton état de santé

A éviter

- Le sports qui comprennent des coups, des risques de tomber ou des changements rapides de direction, comme les sports de contact, le hockey sur glace, l'unihockey, l'équitation, le slalom, la plongée avec bouteille
- De s'entraîner sur le ventre
- Après la 16ème semaine de grossesse de s'entraîner sur le dos

Interromps ta séance d'exercice physique si tu as les symptômes suivants

- Écoulement de sang des organes génitales
- Contractions fortes et douloureuses
- Doutes de la perte des eaux
- Maux de tête, vertige, difficulté à respirer, ou un essoufflement important
- Mal de poitrine
- Fatigue importante ou sentiment de faiblesse
- Mal au mollet ou gonflement de mollet (possibilité de caillot dans une veine)

Discute avec ton médecin concernant la poursuite de l'exercice physique si tu as d'autres problèmes ou symptômes pendant la grossesse.

Information supplémentaire dans ta commune est disponible à _____

EXERCICE PHYSIQUE APRÈS L'ACCOUCHEMENT

- Aide à avoir plus de force
- Aide à regagner la forme
- Peut éviter la dépression après-accouchement

Exercice physique et allaitement

- Bois suffisamment pendant l'exercice physique
- Faire de l'exercice de façon raisonnable n'influence ni la quantité, ni la qualité du lait maternelle ni la capacité d'allaiter le bébé
- Le meilleur moment pour allaiter est avant la séance d'exercice; les seins deviennent plus légers et l'exercice est plus agréable

Quand peut-on commencer l'exercice physique?

- Commence à t'exercer aussi rapidement que tu t'en sens capable
- Si tu n'es pas sûre, demande conseil auprès de ton infirmière ou de ton médecin

Pour celle qui se rétablit normalement de l'accouchement, les recommandations générales de l'exercice physique sont conseillées

Améliore ton état physique en endurance

- Fais de l'exercice physique au moins 2 ½ heures par semaine pour maintenir ton souffle
- Partage les séances au moins sur 3 jours
- Les devoirs quotidiens est de bon exercice, va faire des courses à pieds, monte les escaliers au lieu d'utiliser l'ascenseur, joue avec les enfants
- En faisant des séances de 10 minutes tu peux accumuler 2 ½ heures d'exercices

si tu es déjà active en exercice physique

- Faire de l'exercice physique au moins 1 h 15 min par semaine améliorant ainsi ton souffle et ton rythme cardiaque
- Réparti ton activité physique sur au moins trois jours
- Partage l'exercice physique au moins sur 3 jours

De plus: Entraîne tes muscles et ta souplesse 2 fois par semaine, par ex. la gymnastique, les étirements à la maison ou dans des groupes, la musculation.

Rappel!

- Augmente l'exercice selon tes ressentiments
- Choisis les sports que tu connais et qui sont sécurisants
- Évites les sauts et les changements rapides de directions
- Commence déjà dans la maternité pour exercer les muscles du bassin. Les conseils sont disponibles au centre de maternité (neuvola).

Information supplémentaire dans ta commune est disponible à _____

Sources: Institut UKK: exercice physique pendant et après la grossesse
Traductions: Les services sociaux et de santé de Turku, unité pour faire progresser la santé, Centre d'interprétation de la région de Turku
2009