



L'activité physique pendant la grossesse

*L'activité physique tout au long de la grossesse favorise la santé de la mère, du fœtus et du nouveau-né.
Toutes les femmes qui vivent une grossesse en bonne santé devraient pratiquer une activité physique*



Prendre en compte les autres composantes
d'un mode de vie sain, notamment
l'alimentation, le sommeil et le fait d'éviter
le tabac, l'alcool et les drogues illicites

Quels sont les avantages?

- Améliore la santé physique et mentale de la mère
- Contribue à réduire les complications chez les nouveau-nés
- Diminue la gravité des douleurs lombaires et pelviennes

L'activité physique diminue le risque de

- Pré-éclampsie
- L'hypertension artérielle
- Diabète gestationnel
- De césarienne risque de
- Prise de poids excessive
- Incontinence urinaire
- Diastasis recti^a

Précautions de sécurité

- La chaleur excessive et l'humidité élevée (par exemple, le yoga chaud)
- Les sports de contact physique ou risque de chute (par exemple, l'équitation)
- La plongée sous-marine

Options potentielles en matière d'activité

- Au moins 2,5 heures d'activité d'intensité modérée chaque semaine (par exemple, la marche rapide) accumulées sur un minimum de 3 jours par semaine
- Exercices d'aérobie et de résistance, y compris des périodes d'échauffement et de récupération
- Yoga ou étirements doux
- Entraînement musculaire du plancher pelvien (par exemple, exercices Kegel)
- Modifier la position d'exercice (éviter la position couchée) en cas de vertiges, de nausées ou de malaises

Arrêtez de faire de l'exercice et contactez votre

- Un essoufflement qui ne disparaît pas avec le repos
- Étourdissements, nausées ou malaises pendant l'exercice
- Étourdissements ou évanouissements qui ne disparaissent pas avec le repos
- Douleurs thoraciques
- Contractions utérines régulières et douloureuses
- Hémorragie vaginale
- Perte de liquide vaginal.

^aLe diastasis recti est une séparation visible et indolore des muscles abdominaux de la ligne médiane.