



UNE NOUVELLE VIE

Vie active et grossesse

Une vie active apporte quelque chose de positif à tout le monde.

Lorsqu'on mène une vie active, on intègre une activité physique quelconque dans notre vie de tous les jours. On fait quelque chose d'amusant, de sain et qui fait qu'on se sent bien. Ce que vous décidez de faire dépend de votre vie et de votre corps.

Une vie active peut vous aider à :

- réduire le stress. Être active aide votre corps et votre esprit à relaxer;
- rester bien physiquement. Être active peut prévenir les maux de dos et la constipation;
- contrôler la prise de poids pendant la grossesse;
- maintenir ou améliorer votre forme physique. Si vous êtes en forme, le travail et l'accouchement seront moins difficiles. En plus, après la naissance du bébé, vous aurez moins de difficulté à retrouver votre tonus musculaire, votre force et votre ligne;
- avoir plus d'énergie. Vous vous sentirez plus vivante si vous êtes active.

À moins qu'il y ait des raisons médicales qui vous empêchent d'être active, vous devriez intégrer l'exercice et l'activité physique dans votre vie. Cela vous aidera à vous sentir et à paraître mieux pendant que vous êtes enceinte et après la naissance du bébé.

Cette section présente un programme d'exercices sans danger qui vous permettra de faire travailler l'ensemble de votre corps tout en respectant vos propres limites.

Si vous menez déjà une vie active, demandez des conseils sur l'exercice et la grossesse à votre fournisseur de soins de santé, à un physiothérapeute ou à un moniteur de conditionnement physique.

Si une activité physique régulière ne faisait pas déjà partie de votre vie, parlez à votre fournisseur de soins de santé, à un physiothérapeute ou à un moniteur de conditionnement physique avant de commencer. Puis, allez-y doucement au début et progressez d'une manière qui vous convient.

Confort au quotidien

À mesure que vos formes et votre poids changeront pendant la grossesse, vous trouverez peut-être que même vous tenir debout ou assise vous semblera inconfortable.

Vous pouvez adapter vos mouvements de manière à mener vos activités quotidiennes sans danger et sans inconfort.

Tenez-vous droite : la posture pendant la grossesse

Lorsque vous êtes enceinte, la clé du confort est une bonne posture. En vous tenant droite, vous portez le poids de votre grossesse sans faire mal aux muscles de votre dos ou de votre ventre (abdominaux).

Attention à votre posture!

Voici ce que vous pouvez faire :



Rentrez le menton. Redressez le cou. Essayez de paraître plus grande.

Roulez les épaules vers l'arrière. Soulevez la cage thoracique. Laissez vos bras reposer le long de votre corps. Relâchez les épaules.

Resserrez les muscles de votre ventre (abdominaux). Redressez le bas du dos. Serrez les fesses en faisant basculer le bassin vers l'arrière.

Relaxez les genoux.

Équilibrez votre poids sur le centre de chaque pied.

Essayez d'éviter cette posture :



Votre cou est mou. Le menton s'avance vers l'avant. Le corps s'affaisse.

Vos épaules tombent. La cage thoracique est écrasée. Les bras tournent vers l'intérieur.

Vos muscles abdominaux sont relâchés. Le bas du dos est arqué. Vos hanches et votre bassin sont tournés vers l'avant.

Vos genoux sont raides et bloqués.

L'intérieur de chaque pied supporte votre poids.

Une bonne posture pour la marche

Gardez le dos droit et la tête redressée. Imaginez que vous avez une corde attachée au sommet de votre tête qui vous tire vers le haut et rend votre épine dorsale plus droite.

Quelques trucs pour se tenir bien droite

Si vous devez rester debout longtemps, posez un pied sur un tabouret ou le barreau d'une chaise. Cela réduira la tension dans votre dos.

Lorsque vous utilisez des objets comme un balai ou un aspirateur, placez un pied en avant de l'autre et gardez les genoux légèrement pliés. Vous aurez ainsi moins de difficulté à transférer votre poids d'un pied à l'autre et à tourner.



Prenez soin de votre dos chaque jour

Prendre soin de votre dos est quelque chose que vous pouvez faire chaque jour, maintenant et après la naissance de votre bébé.

Repasser

Lorsque vous repassez, posez un pied sur un petit tabouret.

Laver

Évitez de vous pencher et de vous tourner pour transférer le linge d'une laveuse à chargement par le haut à une sècheuse à chargement par l'avant. Sortez plutôt le linge et posez-le sur la sècheuse, puis placez-le dans la sècheuse.

Si vous devez mettre le linge à sécher sur une corde, mettez le panier à linge à la hauteur de votre taille, et non pas par terre.

Faire les lits

Pliez vos genoux ou posez un genou sur le lit.

Porter des sacs d'épicerie

Équilibrez la charge en transportant le même poids dans les deux mains. Portez les sacs lourds près de votre corps et soutenez-les en pliant vos bras.

Lorsque vous sortez les sacs du coffre de votre voiture, posez le pied ou le genou sur le pare-chocs.



Passer l'aspirateur

Gardez l'équilibre en posant un pied en avant de l'autre. Gardez les genoux légèrement pliés et transférez le poids de votre pied arrière à votre pied avant. Essayez de maintenir le bassin droit pour éviter de vous blesser au dos.

Pour passer l'aspirateur sous les meubles, mettez-vous à genoux.

Dormir

Votre matelas devrait être ferme. Trouvez une position qui permet aux muscles de votre cou et de votre dos de rester détendus :

- Si vous dormez sur le côté, pliez les genoux et mettez un oreiller entre les jambes.
- Si vous dormez sur le dos, mettez un oreiller sous vos genoux. Ne prenez pas cette position dans les dernières semaines de votre grossesse, parce que le poids du bébé fera pression sur l'un de vos principaux vaisseaux sanguins.

Ne dormez pas sur le ventre. Cela cause trop de tension dans le dos et la nuque.



Se relever (du plancher ou pour sortir du lit)

À mesure que la grossesse avance, vous constaterez qu'il est plus difficile de changer de position. Par exemple, vous aurez peut-être de la difficulté à sortir du lit ou à vous relever après avoir fait des exercices au sol. Essayez de bouger lentement. Faites toujours attention lorsque vous changez de position. Vous éviterez ainsi de vous étirer des muscles et de vous sentir étourdie.

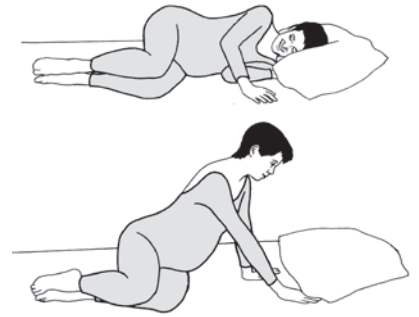
Pour vous remettre debout :

- Pliez les genoux.
- Prenez appui sur vos pieds.
- Relevez un peu le derrière et roulez sur le côté.
- Poussez sur vos bras pour vous relever en position assise.
- Tournez-vous pour vous mettre à genoux.
- Relevez un genou en posant le pied à plat sur le sol.
- Redressez le dos.
- Prenez appui avec les mains sur le genou relevé.
- Redressez-vous en utilisant la force des muscles de vos jambes.



Pour sortir du lit :

- Déplacez-vous jusqu'au bord du lit.
- Pliez les genoux et roulez sur le côté.
- Avec les bras, relevez-vous lentement en position assise.
- Laissez vos jambes descendre sur le côté du lit.
- Reposez-vous un moment. Prenez une ou deux respirations.
- Contractez les muscles de votre ventre (abdominaux) et mettez-vous debout lentement



Soulever des poids

Pour soulever facilement une charge, pliez les genoux.

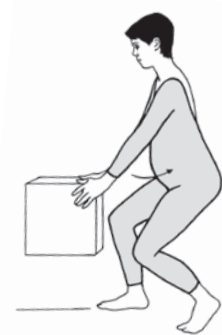
Essayez d'éviter de soulever des charges lourdes lorsque vous êtes enceinte. Demandez à quelqu'un d'autre de sortir les sacs à ordures et de porter les sacs d'épicerie.

Si vous avez un jeune enfant, il pourrait être impossible de ne pas devoir le porter. Vous pouvez rendre le geste plus sûr et facile en aidant d'abord l'enfant à monter sur un sofa ou un tabouret au lieu de le soulever du plancher. Vous pouvez aussi vous asseoir sur un sofa ou une chaise et prendre l'enfant sur vos genoux.

Apprendre à soulever les choses de la bonne façon peut vous éviter bien des maux de dos, pendant la grossesse et après l'accouchement. Le truc est de faire travailler les muscles des jambes, pas ceux du dos. Ne vous penchez jamais à partir de la taille. Pliez les genoux et utilisez les jambes pour soulever la charge. Vous devez aussi essayer de ramener l'objet aussi près de votre corps que possible avant de le soulever.

Si vous devez soulever une charge, voici comment faire :

- Tenez-vous les pieds écartés.
- Rentrez les fesses et contractez les muscles de votre ventre (abdominaux).
- Pliez les genoux.
- Amenez l'objet aussi près que possible de votre corps.
- Soulevez avec les jambes.



S'asseoir (et se relever)



Une bonne position assise

- Tenez-vous droite, en appuyant le dos et le haut des fesses contre le dossier de la chaise. Ne vous assoyez pas sur le bord avant de la chaise en vous laissant tomber contre le dossier.
- Vos pieds doivent être posés devant vous. Ils peuvent être à plat sur le plancher ou sur un tabouret. Si vous vous assoyez les jambes croisées, vous allez empêcher le sang de circuler dans vos jambes.
- Utilisez un tabouret pour soulever vos jambes et vos pieds lorsque vous êtes assise. Vous pouvez en profiter pour faire des exercices des pieds et des chevilles qui activent la circulation du sang. Faites des ronds avec vos pieds, un à la fois. Faites bouger chaque pied de haut en bas plusieurs fois.
- Utilisez des petits coussins pour soutenir votre nuque et le bas de votre dos.

Pour vous asseoir

- Contractez les muscles du ventre (abdominaux) vers le haut et vers l'intérieur. Rentrez les fesses.
- Utilisez les muscles de vos jambes pour vous asseoir sur le siège. Tenez-vous aux accoudoirs si vous avez besoin d'un support.
- Faites glisser votre derrière jusqu'à l'arrière de la chaise.

Pour vous relever

- Glissez jusqu'à l'avant du fauteuil.
- Restez droite. Ne vous penchez pas vers l'avant.
- Contractez les fesses et utilisez les muscles des jambes pour soulever votre corps.
- Tenez-vous aux accoudoirs pour garder l'équilibre.

Choisissez une chaise berçante ou un fauteuil dans lequel vous pourrez facilement prendre une bonne position assise.

- **Le siège** doit être assez haut pour que vos cuisses reposent confortablement quand vos pieds sont à plat sur le plancher. Il doit être assez profond pour supporter la longueur de vos cuisses, mais pas trop, pour que votre dos et le haut de vos fesses soient en contact avec le dossier.
- **Le dossier** doit être assez haut pour soutenir les épaules. C'est encore mieux s'il est assez haut pour soutenir votre tête.
- **Les accoudoirs** doivent être à une hauteur qui permet à vos bras d'y reposer confortablement quand vous êtes assise bien droite.

Si vous n'avez pas de chaise parfaite, vous pouvez rendre plus confortables celles que vous avez en utilisant des coussins, un repose-pieds ou un tabouret.

Sécurité et confort dans l'activité

La sécurité et le confort sont importants dans toute forme d'activité ou d'exercice physique.

En faisant attention, vous pouvez continuer à pratiquer la plupart des activités que vous aimez.

Activités sûres et activités à éviter pendant la grossesse

Celles-ci sont sûres et agréables	Faites très attention lorsque vous pratiquez celles-ci	Évitez celles-ci. Elles ne sont pas sûres pendant la grossesse
<ul style="list-style-type: none"> • Marche • Aquaforme (exercice dans une piscine) • Natation • Vélo stationnaire • Ski de fonds sur terrain plat • Raquette • Danse aérobique douce • Exercices prénatals avec des instructeurs qualifiés • Yoga • Tai-chi 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tennis et autres sports de raquette.</i> Faites-en moins. Arrêtez complètement après le 6^e mois. • <i>Golf.</i> Ajustez votre élan. Pas de torsions ou de mouvements brusques. • <i>Quilles.</i> Ne vous penchez pas trop par en avant et ne perdez pas l'équilibre. <p>Trucs pour vous aider à rester active sans inconfort</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Musculation.</i> Ne levez jamais de poids couchée sur le dos. Utilisez des poids moins lourds et augmentez les répétitions. Réduisez les poids à mesure que la grossesse avance. Utilisez les appareils à contrepoids. Évitez les poids libres. Ne retenez pas votre respiration. Expirez toujours pendant que vous soulevez le poids • <i>Jogging (intensité élevée).</i> Si vous ne courez pas régulièrement, ne commencez pas pendant que vous êtes enceinte. Si vous faites déjà du jogging, demandez à votre médecin si vous pouvez continuer pendant votre grossesse. Écoutez votre corps et votre médecin lorsque vous courez pendant les trois derniers mois de votre grossesse. Quand vous courez : <ul style="list-style-type: none"> – Gardez les pieds assez écartés. – Gardez les pieds près du sol. Ne sautez pas et ne courez pas sur un terrain inégal. <p>Si vous ressentez la moindre douleur, arrêtez et choisissez une autre activité.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ski alpin • Sports de contact, comme le basket-ball, le volley-ball et le hockey • Plongée sous-marine • Équitation, particulièrement les sauts • Haltérophilie avec des poids lourds • Base-ball ou balle molle • Véhicule tout terrain (VTT)

Portez des vêtements légers et amples.

Portez plusieurs couches de vêtements pour pouvoir en enlever à mesure que vous vous réchauffez.

Portez un soutien-gorge offrant un bon soutien et dont les bretelles ne s'étirent pas.

Portez des souliers confortables avec un bon support (éviter les talons hauts).

Allez aux toilettes avant de commencer à faire de l'exercice.

Passer en revue les Lignes directrices pour une saine activité, à la page 131.

*Rester à l'aise
tout en étant
active*



Programme pour une grossesse active

Les activités prénatales vous rendent plus forte. Elles aident aussi à vous assouplir et à relaxer. Les femmes qui sont actives ont une grossesse et un accouchement qui se déroulent bien et elles récupèrent plus vite après la naissance de leur bébé. Prévoyez toujours commencer et terminer vos exercices par quelques étirements faciles, puis:

- des exercices d'échauffement;
- des exercices;
- des exercices de récupération.

Vous pouvez aussi faire ces exercices après la naissance de votre bébé. Ils aideront votre corps à revenir à la normale et vous donneront l'énergie nécessaire pour bien profiter de votre nouveau bébé.

Faites de l'exercice aussi souvent que vous le pouvez. Une fois par jour, c'est parfait! Trouvez une amie pour les faire avec vous, demandez à vos jeunes enfants de vous « aider » ou faites-les seule. Vous commencerez à en ressentir les bienfaits plus vite que vous le pensez.



Rester active sans danger

Commencez en douceur

- Commencez par faire chaque exercice de trois à cinq fois. Augmentez petit à petit jusqu'à cinq à dix fois.
- Commencez et finissez le programme par quelques étirements faciles.
- Prenez plusieurs respirations profondes et détendez-vous entre les exercices.
- Évitez de sauter. Les exercices qui ne vous font pas sauter sont bien meilleurs.
- Gardez la température de l'eau dans les piscines, les bains tourbillons et les cuves thermales entre 26 °C et 28°C (pas plus chaude que la température à la surface de la peau). Évitez les saunas et les bains de vapeur.

Écoutez votre corps

- Buvez beaucoup d'eau pendant que vous faites vos exercices.
- Évitez d'avoir trop chaud ou de trop vous fatiguer.
- Reposez-vous lorsque vous en ressentez le besoin.
- Respirez normalement. Ne retenez pas votre souffle.
- Si vous êtes essoufflée, ralentissez ou changez d'activité.
- Si vous ressentez une douleur quelconque, arrêtez de faire l'exercice et consultez votre fournisseur de soins de santé.

Adaptez votre rythme

- Évitez de faire trop d'exercice pendant les trois premiers mois.
- Si vous n'étiez pas active avant votre grossesse, augmentez votre niveau d'activité lentement.
- Vous devez être capable de parler tout en faisant n'importe quel exercice. Si vous n'arrivez pas à parler sans effort, vous vous forcez trop.
- Buvez beaucoup d'eau en faisant des exercices cardio-vasculaires (aérobiques). Lorsque la température de votre corps augmente, celle de l'utérus monte aussi. En buvant beaucoup d'eau, vous garderez tout votre corps à la bonne température.

MISE EN GARDE : Après des exercices cardio-vasculaires (aérobiques), ne vous couchez pas à plat sur le dos ni sur votre côté droit avant que la température de votre corps ait baissé.

- Vous devrez peut-être devenir moins active à mesure que vous grossirez.
- À partir du quatrième mois, limitez-vous à des exercices debout, assise ou couchée sur le côté. Ne faites pas d'exercices couchée sur le dos pendant plus de cinq minutes. Le poids du bébé peut comprimer vos vaisseaux sanguins et réduire la circulation du sang, pour vous comme pour lui.

Cessez tout exercice et consultez votre fournisseur de soins de santé. si vous avez :

- des saignements ou une perte soudaine d'eau de votre vagin;
- beaucoup de contractions après l'exercice. Il est normal que l'utérus se resserre un peu (se contracte) après l'exercice, mais si ces contractions n'arrêtent pas, parlez-en tout de suite à votre fournisseur de soins de santé;
- de gros maux de tête qui durent longtemps ou une vision floue;
- une enflure soudaine des chevilles, des pieds, des mollets ou du visage;
- une infection;
- un gros mal de coeur (nausée) ou des vomissements;
- une diminution des mouvements du bébé;
- une douleur inexplicable au ventre.

Exercices

Le groupe suivant d'exercices aidera votre corps à s'adapter à la grossesse et à se préparer à l'accouchement.

Lorsque vous faites n'importe quel exercice, ne vous allongez pas sur le dos pendant plus de cinq minutes à moins d'avoir un oreiller sous votre tête et vos épaules.

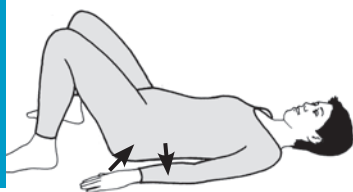
Souvenez-vous des conseils suivants :

- Commencez par faire chaque exercice de trois à cinq fois. Augmentez petit à petit jusqu'à cinq à 10 fois.
- Respirez normalement au cours de l'exercice. Ne retenez jamais votre souffle.
- Faites les étirements lentement et évitez de sauter.

1. Bascule du bassin

Qu'est-ce que cet exercice fait? Il aide à empêcher les maux de dos et renforce les muscles de votre dos et de votre ventre (abdominaux). Voici comment le faire :

- Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds bien à plat sur le sol.
- Contractez les muscles de votre ventre (abdominaux).
- Contractez les fesses et pressez le bas du dos (reins) contre le sol.
- Tenez la position pendant quelques secondes. Respirez normalement.
- Relâchez lentement.



La grossesse est très dure pour votre ventre. Les trois prochains exercices vous aideront à rendre les muscles de votre ventre (abdominaux) plus forts. Cela vous aidera durant votre grossesse et pendant que vous donnerez naissance à votre bébé.

Avant de faire n'importe quel exercice abdominal, vous devez vérifier si vous avez une séparation des muscles du ventre (abdominaux). Cela se produit chez environ une femme enceinte sur trois. Demandez à une amie, à votre partenaire, à votre fournisseur de soins de santé ou à votre monitrice de cours prénatal de vous aider à le vérifier.

Voici comment faire :

- Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol.
- Rentrez votre menton. Relevez lentement votre tête et vos épaules jusqu'à ce que vous puissiez voir votre ventre.
- S'il y a une séparation des muscles, vous verrez une bosse au-dessus ou au-dessous du nombril. Si vous n'êtes pas certaine de bien voir, touchez le centre de votre ventre. Si vous sentez un endroit mou entre deux bandes de muscles plus fermes, vous avez une séparation.

Voici ce que vous devez faire si vous avez une séparation des muscles du ventre :

Si vous avez une séparation, vous devez soutenir votre abdomen pendant les exercices. Pour le faire :

- 1) placez les mains avec les doigts croisés sur votre abdomen; ou
- 2) croisez vos bras en plaçant une main de chaque côté de l'abdomen.

Certains disent que les femmes qui ont une séparation devraient arrêter de faire des exercices abdominaux, alors que d'autres disent le contraire. Vous pouvez quand même faire la bascule du bassin et les exercices de renforcement du plancher pelvien (exercices de Kegel) décrits à la page 128.

Pour les deux prochains exercices plus tard pendant la grossesse, vous pouvez placer des oreillers sous le haut de votre dos de façon à être légèrement inclinée. Cela vous permettra de faire vos exercices abdominaux et sera moins dur pour votre tronc.

2. Redressements partiels

Qu'est-ce que cet exercice fait? Il renforce les muscles de votre ventre (abdominaux). Si vous avez une séparation, n'oubliez pas de soutenir votre ventre avec les mains. Voici comment faire cet exercice :

- Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol. Croisez les bras sur votre ventre.
- Contractez les muscles du ventre et des fesses. (C'est l'exercice de bascule du bassin. Vous devez garder ces muscles contractés pendant l'exercice.)
- Rentrez le menton.
- Soulevez la tête et les épaules du sol tout en expirant.
- Ramenez lentement la tête et les épaules jusqu'au sol.
- Détendez-vous.
- Répétez l'exercice.



3. Redressements en diagonale

Qu'est-ce que cet exercice fait? Il renforce les muscles de chaque côté de votre ventre. Voici comment le faire :

REMARQUE : Ne faites pas cet exercice si vous avez une séparation des muscles du ventre (abdominaux).



- Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol.
- Contractez les muscles du ventre et des fesses. (C'est l'exercice de bascule du bassin. Vous devez garder ces muscles contractés pendant l'exercice.)
- Rentrez le menton.
- Soulevez la tête et les épaules du sol.
- Étirez vos bras en direction de l'un des genoux.
- Relevez-vous aussi loin que vous le pouvez, en expirant. Tenez la position en comptant jusqu'à cinq. Respirez normalement.
- Ramenez lentement la tête et les épaules jusqu'au sol.
- Détendez-vous.
- Répétez l'exercice en le faisant d'un côté, puis de l'autre.

Les deux prochains exercices (4 et 5) rendront les muscles de votre plancher pelvien plus forts. Qu'est-ce qu'on veut dire par les muscles du plancher pelvien? Ce sont les muscles qui sont attachés à l'os pubien à l'avant et au coccyx à l'arrière.

Lorsque vous êtes enceinte, ces muscles du plancher pelvien doivent être assez forts pour soutenir votre utérus. Au cours de l'accouchement, vous devrez être capable de contrôler ces muscles pour pouvoir les détendre afin de laisser passer votre bébé.

En faisant cet exercice souvent, vous garderez vos muscles pelviens forts. On lui donne parfois le nom d'exercice invisible ou de Kegel. Vous pouvez le faire à n'importe quel moment : en vous brossant les dents, en regardant la télévision ou en attendant de payer à la caisse de votre épicerie. En fait, vous pouvez faire ces exercices pendant que vous êtes assise, couchée ou debout.

Ce n'est pas difficile de faire cinq contractions dix fois par jour. Vous en bénéficierez dès maintenant et pendant le reste de votre vie.



4. Exercice de base du plancher pelvien (exercices de Kegel).

- Vous pouvez être dans n'importe quelle position : couchée, assise, debout ou sur les mains et les genoux (à quatre pattes).
- Contractez les muscles autour de votre vessie, de votre vagin et de votre anus. Vous devez sentir une contraction vers l'intérieur et vers le haut.
- Comptez jusqu'à cinq.
- Relâchez et répétez.

5. Exercice de l'ascenseur

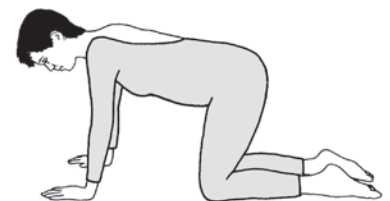
- Vous pouvez le faire en position assise, debout ou couchée. Lorsque vous apprenez comment faire cet exercice, le mieux est de prendre la position couchée.
- Imaginez-vous que vous êtes un ascenseur.
- Contractez lentement vos muscles pelviens en les resserrant de plus en plus à chaque étage.
 - Premier étage : contractez-les.
 - Deuxième étage : contractez-les un peu plus.
 - Troisième étage : contractez-les encore un peu plus.
 - Quatrième étage : maintenez la contraction pendant quelques secondes.
- Respirez normalement.
- Maintenant, l'ascenseur descend.
 - Troisième étage : relâchez un peu.
 - Deuxième étage : relâchez un peu plus.
 - Premier étage : détendez-vous complètement.
- Répétez.



6. Bascule du bassin

Qu'est-ce que cet exercice fait? Il peut aider à réduire les douleurs au bas du dos. Voici comment le faire :

- Mettez-vous sur les mains et les genoux (à quatre pattes).
- Tenez votre dos droit. Ne faites ni le dos rond, ni le dos creux. Tenez la tête en ligne avec l'épine dorsale.
- Contractez les muscles de votre ventre (abdominaux) en tirant vers l'intérieur et vers le haut.
- Rentrez vos fesses.
- Relâchez lentement les muscles abdominaux et les fessiers. Gardez le dos droit. Ne le laissez pas devenir creux.
- Répétez lentement.



Exercices à éviter

La plupart des exercices ne posent pas de problème durant la grossesse, mais il y en a quand même quelques-uns à éviter. Ce sont les exercices qui sont trop durs pour le dos ou le ventre, ou qui peuvent vous faire perdre l'équilibre.

Par mesure de sécurité, évitez :

- les rotations du tronc avec les jambes droites en position debout;
- les redressements sur le dos avec les deux jambes droites;
- les redressements assis avec les jambes droites;
- les exercices en position couchée qui vous obligent à soulever le bas du dos du plancher;
- l'appui brachial renversé (la bicyclette);
- les flexions accentuées des genoux, de haut en bas et de bas en haut;
- l'exercice qui consiste à toucher la pointe des pieds avec les doigts en position debout sans plier les genoux.

Si vous ne savez pas si un exercice est sûr ou non, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou à votre physiothérapeute.

Vie active

En plus d'un programme d'exercices quotidiens, marcher, faire du vélo et nager font partie d'une vie active.

Si vous étiez active avant de devenir enceinte, essayez de le rester pendant votre grossesse. Ne manquez pas de lire la section qui indique les activités sans danger et les exercices à éviter durant la grossesse.

Si vous n'étiez pas très active physiquement auparavant, vous pourriez commencer par la marche, la natation et les exercices prénatals.

Il est important d'utiliser le simple bon sens. Soyez à l'écoute de votre corps. Si vous ressentez une douleur, si vous vous sentez fatiguée ou si vous êtes essoufflée, ralentissez ou changez d'activité.

Essayez de trouver une activité que vous aimez, et amusez-vous!

Suivez les lignes directrices sur la sécurité et le confort dans l'activité à la page 120.

Choisissez une activité que vous aimez et que vous pouvez pratiquer de dix à quinze minutes à la fois, trois ou quatre fois par semaine.

Réchauffez-vous ou étirez-vous avant toute activité. Commencez en douceur. Récupérez ou étirez-vous après l'activité. Ralentissez petit à petit. N'arrêtez pas tout d'un coup.

Faites le test « parler en marchant ».

Si vous marchez à la bonne vitesse, vous devriez être capable de parler pendant votre activité. Si vous n'êtes pas capable de parler, vous en faites trop. Ralentissez!

N'oubliez pas de manger et de boire.

Prenez une petite collation, comme du pain de blé entier ou un muffin, environ une heure à 90 minutes avant de commencer. Cela vous donnera de l'énergie et vous éviterez ainsi de puiser dans les réserves dont votre bébé a besoin.

S'il fait chaud dehors ou dans la pièce, buvez de petites quantités d'eau toutes les cinq minutes pendant votre activité.

Évitez les activités qui comprennent :

- des sauts;
- des torsions;
- des mouvements brusques;
- des courses rapides;
- des accélérations brutales.

*Lignes
directrices
pour une
saine activité*

La marche

Marcher, c'est facile et c'est une des meilleures choses que vous pouvez faire lorsque vous êtes enceinte. La marche est une activité naturelle et vous ne courez à peu près aucun risque de vous blesser en la pratiquant.

La marche rapide est excellente. Vous utilisez plus de la moitié des muscles de votre corps lorsque vous marchez. De plus, la marche fait mieux fonctionner votre cœur, vos poumons et vos muscles.

Marcher d'un bon pas régulier peut réduire la pression sanguine, améliorer la digestion et aider à prévenir la constipation. Cela aide aussi votre corps à utiliser plus de calories. Si vous mangez des aliments santé, la marche vous aidera à maintenir un poids santé et à vous sentir bien dans votre peau.

La marche a d'autres bienfaits.

- Elle ravive l'esprit. Vous aurez plus d'énergie et vous vous sentirez moins fatiguée.
- Elle réduit le stress et la tension.

Enfin, la marche est une activité agréable, peu importe si vous en faites seule, en famille ou avec des amis!

Apprendre à relaxer

Lorsque vous relaxez, vous débarrassez votre corps (vos muscles) et votre esprit de toute tension.

Apprendre à relaxer :

- vous aide à ménager votre énergie;
- fait en sorte que vous vous sentez bien;
- aide à rendre la naissance de votre bébé facile.

L'utilisation des techniques de relaxation est une des meilleures manières de réduire l'inconfort pendant le travail.

Il y a beaucoup de façons de relaxer. Si vous avez trouvé une méthode qui vous aide à relaxer, utilisez-la.

Quand vous relaxez :

- assurez-vous que chaque partie de votre corps est soutenue et dans une position confortable;
- débarrassez vos muscles de toute tension;
- faites le vide dans votre esprit;
- respirez lentement et inspirez autant d'air que vous en expirez.

Apprendre à relaxer, c'est acquérir une connaissance pratique. Apprenez comment faire maintenant. Cela vous sera utile pendant le reste de votre vie.

Vous ne savez pas dans quelle position vous pourrez le mieux vous détendre pendant le travail. Nous vous suggérons donc d'apprendre à relaxer dans différentes positions.

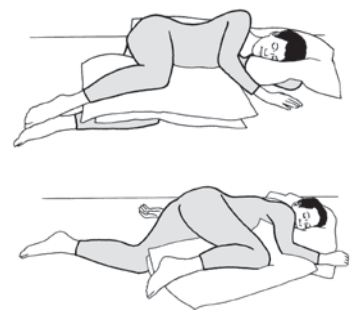
Lorsque vous relaxez, la seule position à éviter est couchée à plat sur le dos. Dans cette position, le poids de l'utérus comprime les vaisseaux sanguins et nuit à la circulation du sang dans votre corps et celui du bébé.

Beaucoup de femmes aiment prendre les positions suivantes pour relaxer :

Couchée sur le côté, avec un oreiller sous la tête et un autre entre les genoux. Les deux jambes sont un peu repliées. Il est recommandé de se coucher sur le côté gauche car cela améliore la circulation du sang dans votre corps et celui de votre bébé.

Couchée sur le côté, avec un bras derrière le dos. La tête et les épaules reposent sur un oreiller. Mettez un autre oreiller sous la jambe du dessus. Là encore, il est recommandé de vous coucher sur le côté gauche pour améliorer la circulation du sang.

Trouver des positions pour vous aider à relaxer





Couchée sur le dos, avec au moins deux oreillers sous la tête et les épaules, et au moins un autre sous les genoux. Ne prenez pas cette position dans les dernières semaines de grossesse, parce que le poids du bébé créera une pression sur l'un de vos principaux vaisseaux sanguins.

Pendant la relaxation

Il peut être utile que votre partenaire de travail (la personne qui vous accompagnera pendant le travail) vérifie si vos muscles sont bien détendus pendant que vous apprenez à relaxer. Il peut le faire en touchant ou en soulevant doucement certaines parties de votre corps. Par exemple, si votre jambe ou votre bras est mou et détendu, votre partenaire le repose délicatement sur l'oreiller. Si la jambe ou le bras semble raide ou tendu, il le masse doucement jusqu'à ce qu'il soit bien détendu. Un toucher délicat et chaud peut vous aider à relaxer plus complètement. Beaucoup de gens arrivent à se « laisser aller » et à détendre leurs muscles en réponse à un toucher léger.

Respirez lentement et profondément pendant que vous apprenez à relaxer.

Quand vous tendez vos muscles, faites-le juste assez pour les sentir se contracter. En vous relaxant, pensez à relâcher la tension dans vos muscles.

Votre partenaire peut utiliser une voix calme et réconfortante pour vous aider à relaxer. Cela vous aidera à apprendre comment vous détendre et il se peut que le ton de sa voix soit suffisant pour vous aider à relaxer. Pendant le travail, le son de la voix de votre partenaire peut vous rassurer et vous calmer lorsque vous essayez de vous détendre. Nous suggérons que votre partenaire vous lise la section suivante, « La relaxation étape par étape », pendant que vous apprenez à relaxer.

La relaxation étape par étape

Pour apprendre à relaxer, vous devez sentir, puis éliminer la tension dans vos muscles. Pour cela, vous devez contracter, puis relâcher vos muscles un par un. Inspirez en contractant vos muscles et expirez en les relâchant.

Vous pouvez commencer par les orteils et remonter jusqu'au visage. Vous pouvez aussi commencer par le visage et descendre jusqu'aux orteils. Essayez les deux pour voir ce que vous aimez le mieux.

Trouvez une position confortable dans laquelle toutes les parties de votre corps sont soutenues.

- Inspirez en contractant vos orteils et en les repliant vers vous.
Expirez et détendez-vous.
- Inspirez en contractant vos jambes.
Expirez et détendez-vous.

- Inspirez en contractant vos fessiers et vos muscles pelviens.
Expirez et détendez-vous.
- Inspirez en serrant les poings ou en étendant les doigts.
Expirez et détendez-vous.
- Inspirez en pliant les poignets.
Expirez et détendez-vous.
- Inspirez en rapprochant vos omoplates l'une de l'autre.
Expirez et détendez-vous.
- Inspirez en plissant votre visage pour le rendre aussi petit et serré que possible.
Expirez et détendez-vous.
- Continuez de respirer lentement, en expirant la même quantité d'air que vous inspirez... inspirez, expirez, inspirez, expirez...
- Relâchez votre corps au complet. Fermez les yeux, reposez-vous. Inspirez, expirez, inspirez, expirez.
- Plus votre état de relaxation deviendra profond, plus votre corps semblera lourd, comme s'il s'enfonçait dans le plancher. Laissez-vous aller. Inspirez, expirez, inspirez, expirez.
- Continuez à inspirer et expirer, inspirer, expirer, inspirer, expirer. Laissez le son et le rythme de votre respiration garder votre esprit vide et calme.
- Vous vous endormirez peut-être. Laissez-vous aller. Inspirez, expirez, inspirez, expirez, inspirez, expirez.
- Quand vous serez prête à bouger, faites-le lentement. Ouvrez et fermez vos mains. Faites des cercles avec vos pieds et vos chevilles. Bougez vos jambes. Asseyez-vous lentement. Reposez-vous un moment, puis mettez-vous debout.



Après la venue de bébé : un programme postnatal

Il est important de faire des exercices après la naissance de votre bébé. Ils aideront votre corps à s'adapter et à revenir à l'état dans lequel il se trouvait avant votre grossesse. La période qui suit la naissance du bébé s'appelle la période « postnatale ». Les exercices postnatals peuvent :

- améliorer la circulation de votre sang;
- aider votre corps à guérir plus vite;
- redonner de la force à vos muscles;
- augmenter votre énergie;
- aider vos intestins et votre vessie à revenir à leur état normal;
- vous aider à vous sentir mieux et plus détendue.

Vous pouvez commencer les exercices postnatals dès que le bébé est né. Consultez la section 7, « Naissance en santé », pour voir quels exercices postnatals vous pouvez faire pendant que vous êtes à l'hôpital.

De retour à la maison, recommencez à faire vos exercices prénatals. Allez-y doucement au début. Vos forces vous reviendront avec le temps.

Il est important de faire des activités saines après la naissance du bébé. Vous pouvez marcher ou faire de la natation. Assurez-vous que vos sutures (points) sont bien guéries et que tout saignement a cessé. N'essayez pas d'en faire trop. Soyez à l'écoute de votre corps. Si vous ressentez une douleur ou que vous saignez plus, appelez votre fournisseur de soins de santé pour lui demander conseil.

Parlez à votre fournisseur de soins de santé avant de recommencer à pratiquer un sport ou une activité que vous pratiquiez avant. Au bout de huit semaines, vous devriez être capable de faire toutes vos activités préférées.

Programme postnatal

Pendant la première semaine à la maison :

Commencez par vous réchauffer

Faites les exercices d'échauffement et des étirements doux qui ne vous causent pas d'inconfort.

Exercices de renforcement

- Bascule du bassin
- Exercices pour le plancher pelvien
- Redressements partiels*
- Redressements en diagonale*

Exercices de récupération

Relaxation

- Couchez-vous sur le dos avec les genoux pliés, vos bras reposant le long de votre corps.
- Redressez une jambe en ramenant le genou au sol et en pointant les orteils vers votre tête.
- Pressez le bas de votre dos contre le plancher.
- Rapprochez vos omoplates.
- Rentrez le menton et posez la tête fermement sur le sol.
- Étirez vos bras vers les pieds.
- Maintenez la position tout en comptant jusqu'à 10.
- Relâchez lentement et complètement. Respirez lentement et profondément.
- Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

Pendant votre deuxième semaine à la maison, ajoutez les autres exercices d'étirement et de renforcement de votre liste d'exercices prénatals.

*** Si vous avez eu une césarienne, lisez la section suivante avant de faire ces exercices.**

Vous pouvez, et vous devriez, commencer les exercices postnatals pendant que vous êtes encore à l'hôpital. La section « Naissance en santé » contient des exercices de respiration et d'autres exercices qui vous aideront.

De retour à la maison, vous pouvez faire les mêmes exercices postnatals que les autres mères, avec une exception. Attendez de trois à six semaines après l'accouchement avant de faire les exercices abdominaux (redressements partiels et redressements en diagonale).

Après une césarienne

Prendre soin de son dos tout en prenant soin de son bébé

Pour vous assurer de ne pas vous blesser au dos, conservez votre bonne posture et faites attention quand vous soulevez une charge.

Souvenez-vous de plier les genoux pour soulever facilement une charge.

Pour soulever un bébé ou un jeune enfant, suivez les instructions données dans la section « Confort au quotidien ». Ne portez pas un bébé ou un enfant sur votre hanche.

Vous pouvez aussi protéger votre dos en plaçant le matelas de la couchette aussi haut que possible. Abaissez le côté de la couchette pour prendre le bébé ou changer les draps.

Utilisez une table à la hauteur de votre taille pour changer les couches du bébé ou lui donner son bain. Si vous n'en avez pas, mettez-vous à genoux pour faire ces choses.

Les poignées de la poussette devraient être à la hauteur de la ceinture. Marchez bien droite et poussez avec les bras.

Assurez-vous d'avoir un bon soutien lorsque vous nourrissez votre bébé au sein ou au biberon.

Lorsque vous êtes assise :

- Utilisez un coussin pour soutenir le bas du dos.
- Posez vos bras sur des coussins ou des accoudoirs.
- Utilisez un petit tabouret pour soulever vos pieds.

Lorsque vous allaitez couchée sur le côté :

- Mettez un coussin entre vos jambes et sous le bas de votre dos.
- Ne vous tordez pas le dos.

Si vous utilisez un porte-bébé du genre Snuggli^{MD}, réglez-le de manière à porter le bébé au-dessus de votre taille.

Lorsque vous placez un siège de bébé dans la voiture, ou quand vous le sortez, vous devez protéger votre dos. Vous pouvez le faire en posant un genou sur le siège de la voiture ou en mettant un pied sur le plancher. Placez-vous bien en face du siège lorsque vous bouclez la ceinture du bébé.

