



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET MATERNITÉ

INFO

PÔLE
FEMME MÈRE
ENFANTS



Pourquoi pratiquer une activité physique ?

- ➔ Diminue le risque de prise de poids excessive pendant la grossesse et favorise la perte de poids après l'accouchement
- ➔ Favorise la qualité de sommeil, le bien-être psychologique, l'autonomie et la libido
- ➔ Diminue l'intensité des douleurs dorsales et abdomino-pelviennes
- ➔ Diminue le risque de pathologies de grossesse (accouchement prématuré, diabète gestationnel, hypertension artérielle...)
- ➔ Diminue le risque de « faux-travail »
- ➔ Diminue le risque de complications à l'accouchement
- ➔ Améliore le développement du cerveau du fœtus
- ➔ Diminue le risque d'incontinence urinaire, de trouble intestinal et de mauvais retour veineux
- ➔ Diminue le risque de dépression du post-partum et d'anxiété, améliore la qualité du lien mère-enfant
- ➔ Améliore la récupération de l'accouchement



Comment ?

L'activité physique doit tenir compte de l'état de santé, de la condition physique et de l'évolution de la grossesse.

Elle doit être pratiquée après une évaluation médicale et obstétricale et en l'absence de contre-indications. Demandez l'avis de la sage-femme ou du médecin qui suit la grossesse.

PENDANT LA GROSSESSE



- ➔ Activité physique de la vie quotidienne (rangement, jardinage, escaliers...) : tous les jours
- ➔ Entre 30 et 90 minutes ou minimum 3 fois par semaine :
 - Renforcement musculaire > 2/3 fois par semaine
 - Assouplissement, équilibre > 2/3 fois par semaine, au mieux tous les jours
- ➔ Favorisez les activités allongées sur le côté ou debout (éviter le plat-dos)
- ➔ Hydratez-vous très régulièrement
- ➔ Pensez à vous échauffer avant la séance et à récupérer après la séance
- ➔ Pensez à vous équiper d'une brassière adaptée avec un bon support de la poitrine
- ➔ Portez des vêtements appropriés à la température extérieure
- ➔ Maintenez des apports caloriques et nutritionnels suffisants et équilibrés

Atelier NUTRITION

animée par une sage-femme au centre hospitalier de Périgueux. Demandez les dates. Inscriptions à ecomaternite@ch-perigueux.fr

- ➔ Adoptez des habitudes de vie saines : activité physique régulière adaptée, alimentation saine, sommeil adéquat, abstinence de tabac, d'alcool et de drogue

Consultation au sevrage tabagique

par sage-femme addictologue, tous les lundis. Rendez-vous au 05 53 45 27 06.

QUELLES ACTIVITÉS PHYSIQUES PRATIQUER PENDANT LA GROSSESSE ?

Sports recommandés

- ➔ Marche
- ➔ Natation, aquagym
- ➔ Yoga, pilâtes, gymnastique douce, tai-chi-chuan
- ➔ Vélo stationnaire
- ➔ Course à pied, musculation (après avis médical favorable)
 - ▼▼▼ Associer : endurance, renforcement, assouplissement



Sports à éviter



- ➔ Risque de chute : équitation, ski, vélo d'extérieur, skate/roller, randonnée en terrain accidenté
 - ➔ Risque de choc sur le ventre : sports collectifs, sports de combat, sports de ballon ou de raquette, musculation avec équipement de force
 - ➔ Sports extrêmes : rafting, parachutisme, surf, plongeon
 - ➔ Renforcement musculaire avec blocage de respiration pendant l'exercice
 - ➔ Port de charges lourdes, déplacement de meubles...
 - ➔ Position debout immobile prolongée
 - ➔ Sports à risque d'augmentation de la température corporelle
 - ➔ Environnements à risque : environnements chauds et humides, altitudes supérieures à 1800m, activités sous-marines.

QUELLES ACTIVITÉS PHYSIQUES PRATIQUER APRÈS L'ACCOUCHEMENT ?

- ➔ Rapidement après l'accouchement : marche, montée d'escalier, vélo, yoga...
- ➔ 1 mois après l'accouchement : natation
- ➔ 6 à 8 semaines après la naissance et après la rééducation du périnée;
 - ▼▼▼ Reprise variable selon les conditions d'accouchement demander avis à l'équipe obstétricale



➔ Si vous présentez l'un de ces signes, arrêtez l'activité physique et consultez votre sage-femme ou votre médecin :

- ➔ Essoufflement persistant, excessif et non soulagé par le repos
- ➔ Douleur, sensation de gêne ou de pression au niveau de la poitrine
- ➔ Contractions utérines douloureuses et régulières non soulagées par le repos
- ➔ Saignement vaginal
- ➔ Perte de liquide amniotique
- ➔ Vertiges, nausées, malaises, céphalées
- ➔ Faiblesse musculaire perturbant l'équilibre
- ➔ Douleur ou gonflement du mollet

SOURCES :
Collège National des Sages-femmes,
La Médecine du Sport,
Haute Autorité de Santé,
Ministère chargé des sports



CENTRE HOSPITALIER DE PÉRIGUEUX
80 av. Georges Pompidou - BP 9025
24000 PÉRIGUEUX CEDEX