

Faire de l'exercice pendant la grossesse

Exercising During Pregnancy

Exercise is safe and encouraged during a normal healthy pregnancy. If you exercised before you became pregnant, you can continue exercising at the same level. If you are just starting an exercise program, talk to your doctor and start slowly. Do not push yourself too hard. Talk to your doctor about what kind of exercises to do. There are some health conditions that may limit your exercise.

L'exercice est sans danger et encouragé pendant une grossesse normale. Si vous faisiez du sport avant d'être enceinte, vous pouvez continuer au même niveau. Si vous commencez juste une activité physique, parlez-en à votre médecin et commencez lentement. Ne faites pas d'efforts excessifs. Demandez conseil à votre médecin concernant les sports que vous pouvez pratiquer. Certains problèmes de santé peuvent limiter votre activité physique.

General guidelines

- Drink plenty of water and eat a healthy snack before exercising.
- Wear clothing that is comfortable.
- It is best to exercise for 30 to 45 minutes 3 to 5 times each week.
- You should be able to carry on a conversation during exercise.
- Avoid getting overheated. Do not exercise on very hot or very cold days.
- Avoid any type of exercise that can cause even mild trauma to your stomach.
- You may need to change the type of exercise you do as your stomach gets bigger and your balance changes.
- It is common to feel some mild cramping during exercise. Drink plenty of water and the cramping should stop after you are done exercising.

Instructions générales

- Buvez suffisamment d'eau et mangez une collation saine avant de faire de l'exercice.
- Portez des vêtements confortables.
- Idéalement, faites de l'exercice pendant 30 à 45 minutes, 3 à 5 fois par semaine.
- Vous devez pouvoir tenir une conversation pendant l'exercice physique.
- Évitez d'avoir trop chaud. Ne faites pas d'exercice physique lorsqu'il fait trop froid ou trop chaud dehors.
- Évitez tout type d'exercice susceptible d'entraîner un traumatisme, même léger à l'estomac.
- Vous devrez peut-être modifier le type d'exercice que vous pratiquez au fur et à mesure que votre ventre grossira et que votre équilibre changera.
- Il est courant de se ressentir de légères crampes pendant l'exercice. Buvez beaucoup d'eau et les crampes devraient disparaître après la fin de l'exercice.

Exercise safely

- Warm up and cool down with each exercise session.
- Start slowly.
- Listen to your body. Do not try to push yourself too hard. Stop exercising when you get tired. Do not exercise to the point of exhaustion.
- If you have pain or any unusual signs, stop exercising right away. Rest and call your doctor if these signs do not go away.
- Keep one foot on the floor during all standing exercises, do not over reach and do not do quick, jerky movements. This may throw off your balance.
- **Never hold your breath.**
- Your joints are softer, so do not over extend or bend the joints, such as deep knee bends or deep squats. Do not do bouncing stretches. Use a longer slow stretch.

Types of exercise to do

- Walking is a great exercise. If you were not active before pregnancy, walking may be a good way to start.
- You may use light weights.
- Swimming is a great exercise, but do not dive.
- Jog or play tennis only if you did these before your pregnancy.

Faire de l'exercice en toute sécurité

- Prenez le temps de vous échauffer et de récupérer lors de chaque séance d'exercice.
- Commencez lentement.
- Écoutez votre corps. Évitez les efforts excessifs. Arrêtez-vous quand vous êtes trop fatiguée. Ne continuez pas l'exercice jusqu'à l'épuisement.
- Si vous ressentez des douleurs ou des signes inhabituels, arrêtez toute de suite l'exercice. Reposez-vous et appelez votre médecin si ces signes ne disparaissent pas.
- Gardez toujours un pied au sol pendant l'exercice, ne vous étirez pas de façon excessive et ne faites pas de mouvements rapides et brusques. Vous risqueriez d'être déséquilibrée.
- **Ne retenez jamais votre souffle.**
- Vos articulations sont plus molles. Évitez de les plier ou de les étirer excessivement, par exemple lors des exercices de flexion ou d'accroupissement. Ne faites pas d'étirements par à-coups. Préférez les étirements lents, en longueur.

Types d'exercices à faire

- La marche est un excellent exercice. Si vous n'étiez pas active avant la grossesse, la marche peut être une bonne façon de commencer.
- Vous pouvez utiliser des poids légers.
- La natation est un excellent exercice, mais ne plongez pas.
- Le jogging et le tennis sont autorisés uniquement si vous les pratiquiez déjà avant votre grossesse.

Types of exercise not to do

- Do not do any exercise where you lie flat on your back after the first 3 months of pregnancy.
- Do not use ankle weights, do double leg lifts, or do full sit ups. This strains your back.
- Do not do any activity that may cause jerking, bouncing, or high impact movements.
- Do not water ski, snow ski, or scuba dive.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Types d'exercice à ne pas faire

- Éliminez tous les exercices où vous êtes couchée à plat sur le dos après les 3 premiers mois de grossesse.
- N'utilisez pas de poids aux chevilles, ne levez pas les deux jambes à la fois et ne faites pas d'exercices abdominaux de type « sit-up » complet. La tension est trop forte au niveau du dos.
- Éliminez toutes les activités impliquant des mouvements saccadés, par à-coups ou à fort impact.
- Ne faites pas de ski, de plongée ou de ski nautique.

Demandez conseil à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des préoccupations.