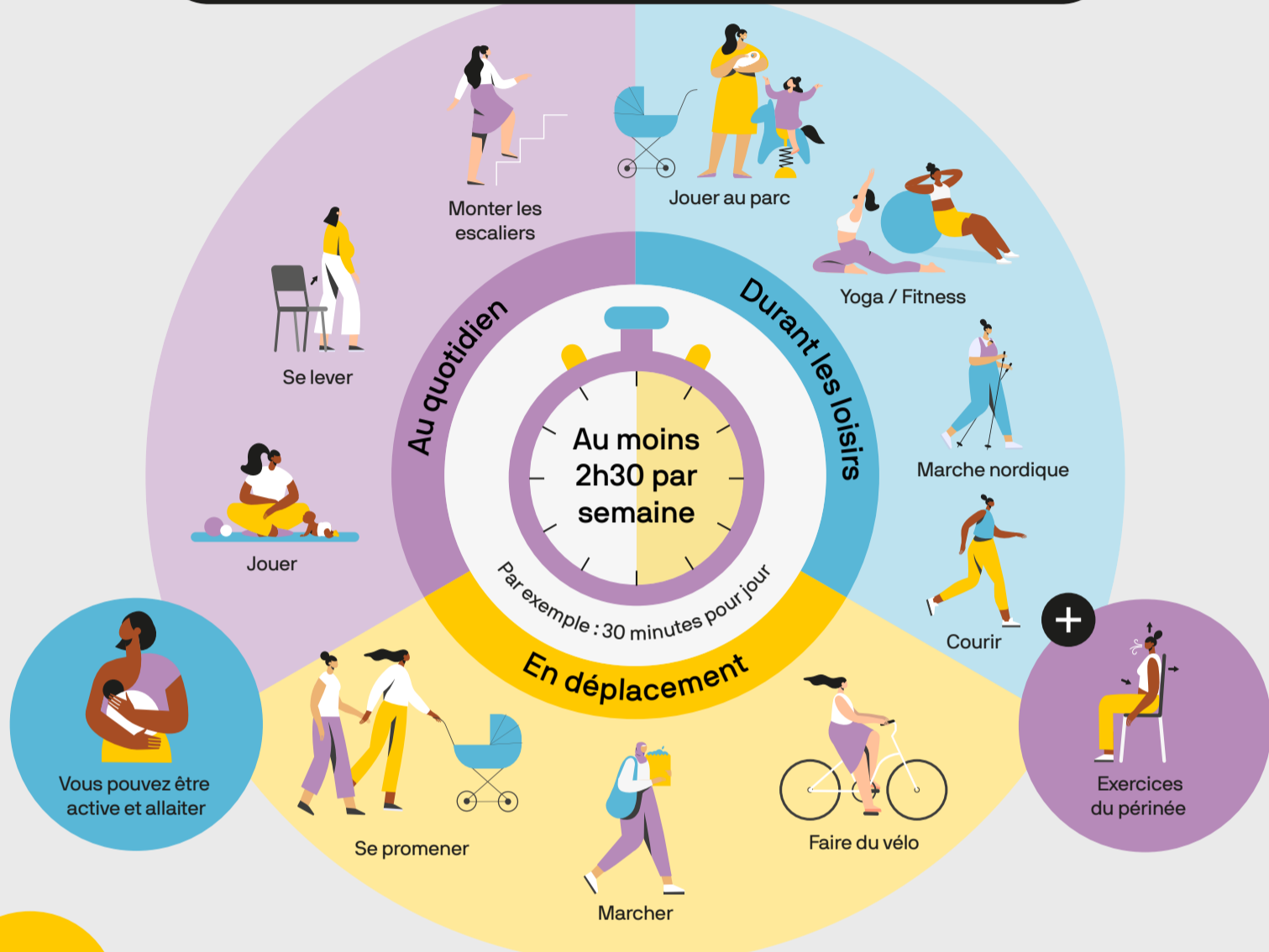


Pratiquer une activité physique après votre grossesse !

Pas encore active ?
Débutez progressivement

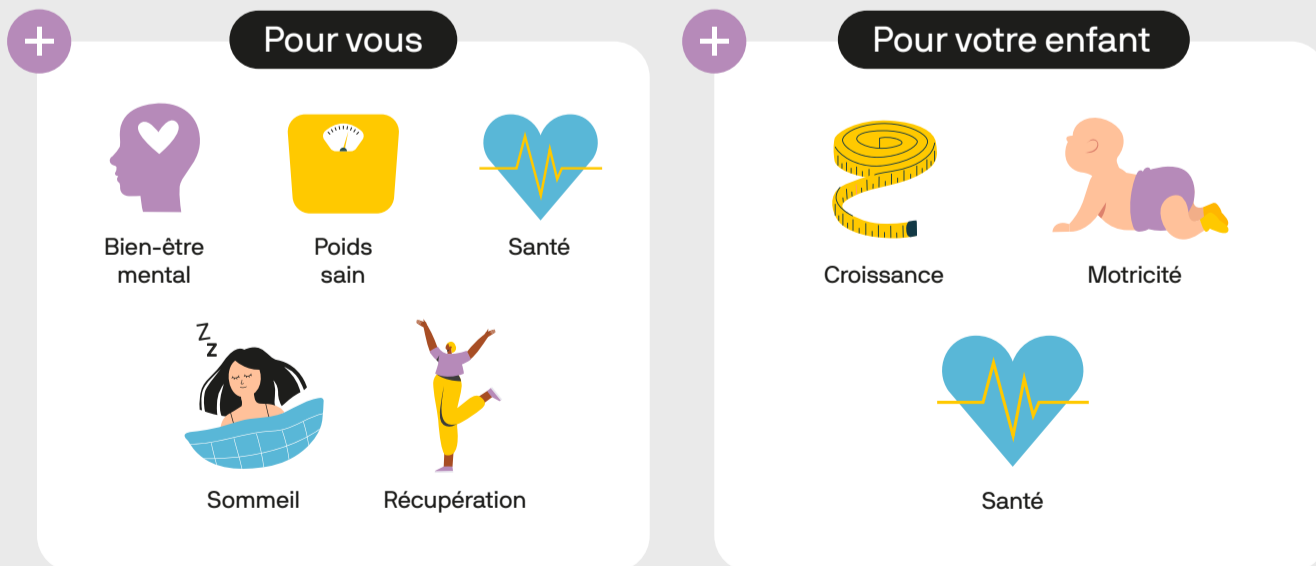
Déjà active ?
Continuez

Chaque mouvement compte !



Objectif : à partir de la 4^e semaine après l'accouchement, pratiquez des activités qui vous essouffent au minimum légèrement, tout en incluant du renforcement musculaire.

Bénéfices



Fatigue ou inconfort pendant la pratique ? Écoutez votre corps et adaptez. Contactez votre sage-femme ou gynécologue si besoin

Se lever et exercices du périnée Dès que possible

Activités à impact (courir ou sauter) Dès la 6^e semaine après l'accouchement



Pour en savoir plus, scannez ce Qrcode.