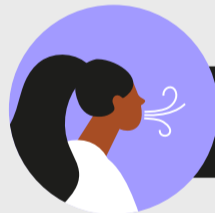
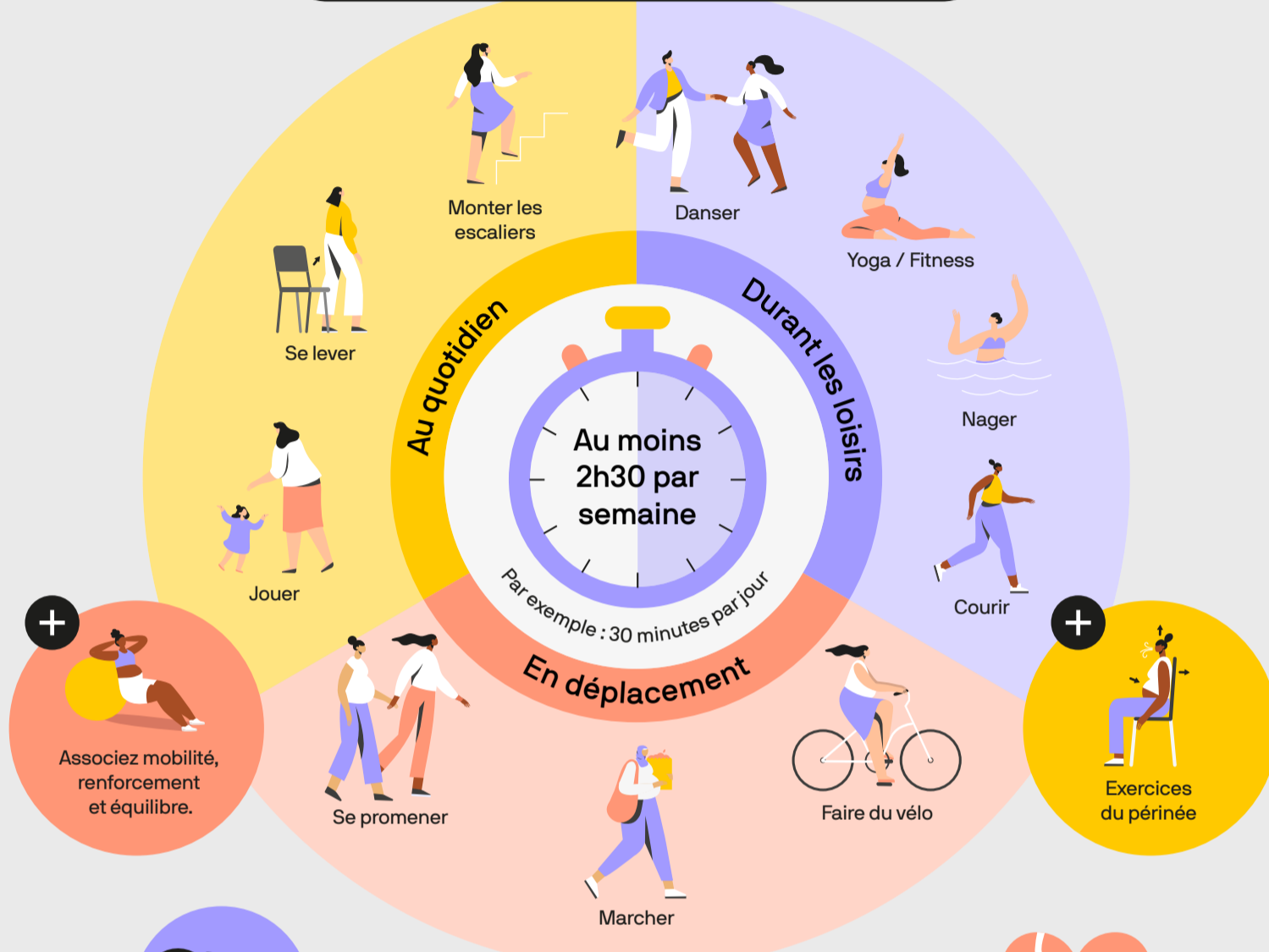


Pratiquer une activité physique tout au long de votre grossesse

Pas encore active ?
Débutez progressivement

Déjà active ?
Continuez

Chaque mouvement compte !



Objectif : au minimum un léger essoufflement.
Ces activités sont sans danger pour votre enfant.



Bénéfices

Pour vous



Sommeil



Bien-être mental



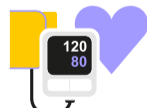
Bien-être physique



Accouchement physiologique



Poids sain



Moins de tension artérielle



Moins de diabète gestationnel

Pour votre enfant



Croissance



Motricité



Santé

Comment pratiquer tout au long de la grossesse ? Adaptez selon vos envies, sensations et possibilités

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

Coups, chute, saignement, fortes douleurs ? Contactez votre sage-femme ou gynécologue



En savoir plus
www.chuv.ch/grossesse-activite-physique