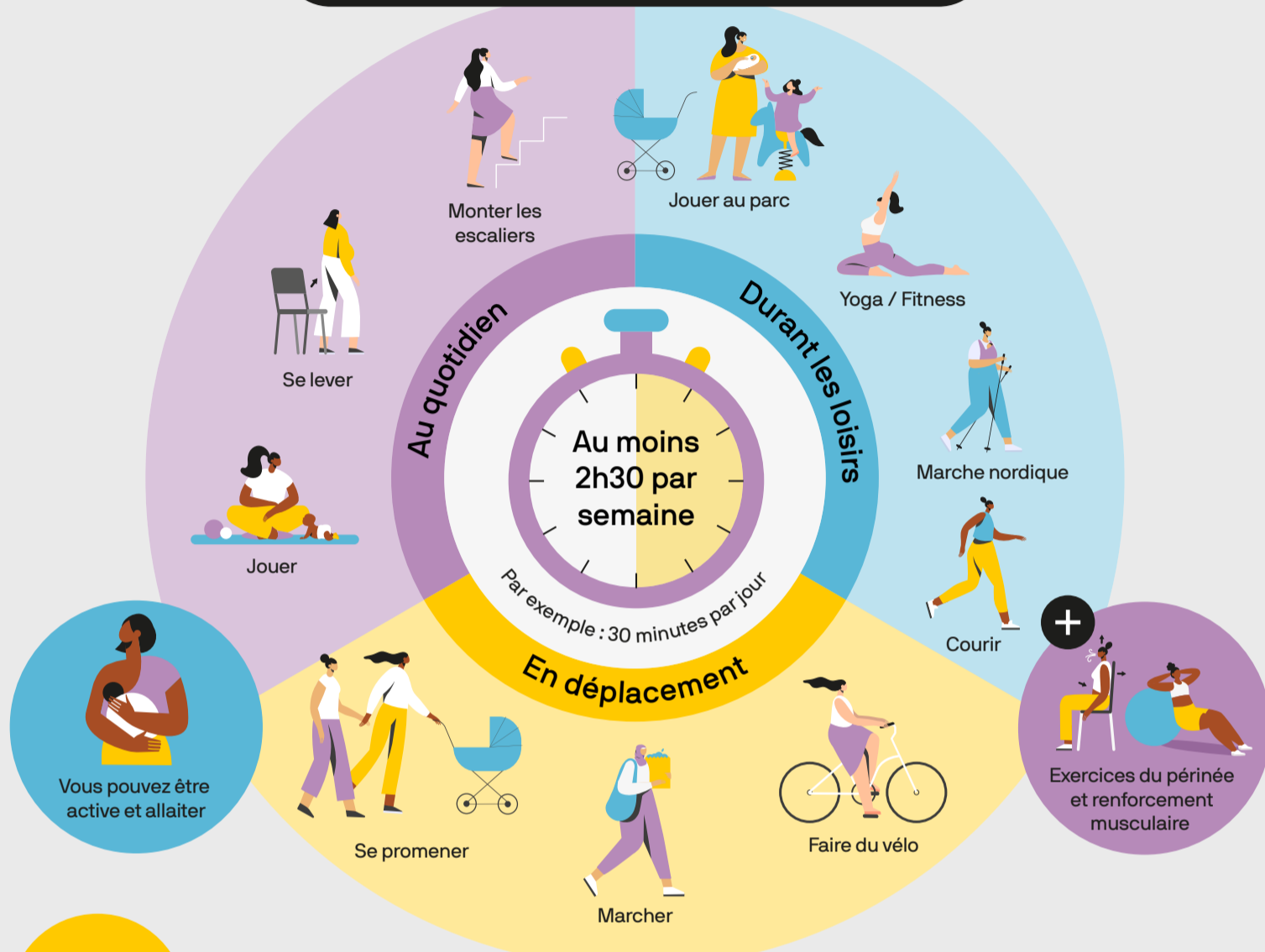


# Pratiquer une activité physique après votre grossesse

Pas encore active ?  
Débutez progressivement

Déjà active ?  
Continuez

Chaque mouvement compte !



Vous pouvez être active et allaiter



Exercices du périnée et renforcement musculaire

Objectif : au minimum un léger essoufflement. Commencez progressivement.

## Bénéfices

Pour vous



Bien-être mental



Poids sain



Santé



Sommeil



Récupération

Pour votre enfant



Croissance



Motricité



Santé

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<sup>e</sup> semaine après l'accouchement



En savoir plus  
[www.chuv.ch/grossesse-activite-physique](http://www.chuv.ch/grossesse-activite-physique)