Centre Hospitalier Blois Simone Veil

MAISONS SPORT SANTÉ EnVie d'Activité

Santé EsCALE 41
Espace de Coordination, d'Appui, de Liens et d'Éducation pour la Santé

Activité physique & Grossesse : *Bouger en toute sérénité !*



Pourquoi pratiquer une activité physique pendant la grossesse ?

Maintenir ou débuter une activité physique pendant la grossesse est bénéfique pour la future maman et pour son bébé.

Et cela quel que soit le terme de la grossesse, bouger jusqu'au bout c'est possible !

Activités recommandées

- **Marche douce**
- **Natation**
- **Yoga prénatal**
- **Vélo**
- **Pilate adapté**

Éviter : sports a risque de chute ou de traumatisme

À pratiquer 2 à 4 fois par semaine, selon vos capacités.

En cas de fatigue, contractions, douleurs ou essoufflement : arrêtez immédiatement.

Les bienfaits pour la maman

Meilleure condition physique
Entretien du tonus musculaire et de l'endurance.

Moins de douleurs
Réduction du mal de dos, constipation, jambes lourdes, varices.

Amélioration de la posture et de l'équilibre
Meilleure adaptation aux changements corporels.

Prévention du diabète gestationnel

Sommeil de meilleure qualité
Diminution des insomnies et du stress.

Bien-être psychologique
Moins d'anxiété et de dépression périnatale, grâce aux endorphines.

Diminution des risques
d'accouchement prématuré.

Les bienfaits pour le bébé

Meilleure oxygénation
Circulation sanguine améliorée chez la maman et le bébé.

Développement optimal
Effets positifs sur le cœur et le cerveau du bébé.

Poids de naissance régulé
Moins de risques liés à une prise de poids excessive du bébé.



Activité physique adaptée et encadrée à la maternité de Blois, *tous les vendredis de 11h à 12h.*

Ouvert à toutes les femmes enceintes du département (même suivies à l'exterieur), quel que soit le terme.

Mon lien d'inscription :